Anat.
526
a

Arab 526 X

Digitized by Google

<36606364750015

<36606364750015

Bayer. Staatsbibliothek

Digitized by Google

Anat. 526 x

Digitized by Google

Der Schlaf

und das

Schlafzimmer

in

Beziehung auf die Geſundheit.

Enthaltend
eine ausführliche Belehrung für diejenigen, welche
einen erquickenden und geſunden Schlaf zu haben
und durch dieſen ihr Leben zu verlängern
wünſchen.

Ein nöthiger Anhang
zur
Kunſt das menſchliche Leben zu verlängern
von
Chriſtoph Wilhelm Hufeland.

Weimar und Wien,
bey Joſeph Gerold, kaiſ. Reichshofbuchdrucker und
Univerſitäts=Buchhändler.

1803.

Hygjena i Dietetika

Anat. 526 x

B S B
MÜNCHEN

07/94/169

Digitized by Google

Bei dem jetzigen allgemeinen Beſtreben, die Menſchheit wieder einem kraftvollerem Zuſtande näher zu bringen und hierdurch zugleich ihre leider zu ſehr abgekürzte Exiſtenz etwas mehr in die Länge auszudehnen, glaubte ich eben nichts überflüßiges zu thun, wenn ich die mancherlei Fehler und Mißbräuche, die oft aus Mangel eines beſſern Wiſſens, bey der ſo äuſſerſt wichtigen Verrichtung der Menſchen, wie der Schlaf iſt, noch obwalten, etwas deutlicher aus einander ſetzte. Man erwarte aber nicht ganz neue Hypotheſen und Regeln in dieſer Schrift. Nur die, ſich auf richtige Gründe und Erfahrungen ſtützenden, alten, unwandelbaren Wahrheiten habe ich angegeben, und konnte alſo weiter nichts thun, als das, was ſchon längſt von andern ſchon geſagt worden war, noch einmal, aber freilich im Zuſammenhange vorzutragen, um hier-

Digitized by Google

durch ein eignes, für ſich beſtehendes Ganze zu bilden. In mehrern, beſonders diätetiſchen Schriften, iſt manches über dieſen Gegenſtand, aber freilich nur zerſtreut und eben nicht ausführlich geſagt worden. Eine weitere, jedoch nicht weitſchweifige Ausführung deſſelben war der Zweck gegenwärtiger Schrift.

Ob ich durch dieſe meine Abſicht erreicht habe, mögen ſachkundige Männer entſcheiden. Es würde mir die größte Belohnung ſeyn, wenn ich durch gegenwärtige Arbeit auch etwas zum mehrern Wohlbefinden der Menſchen beygetragen, und meines Zweckes nicht ganz verfehlt hätte.

Der Verfaſſer.

Digitized by Google

Einleitung:

Die ganze organiſche Natur zeigt uns bei genauerer Beobachtung, daß jeder belebte Körper eben dadurch, daß er lebt, auch eines andern Zuſtandes benöthigt iſt, worinne er ſcheinbar zu leben, das heißt, thätig zu ſeyn, aufhört. Dieſen Mittelzuſtand zwiſchen Aeußerung der körperlichen Lebensthätigkeit und ſcheinbarer Unwirkſamkeit nennt man im allgemeinen **Ruhe**. Iſt dieſe körperliche Ruhe aber bei vollkommen organiſirten Geſchöpfen, oder welches das nemliche iſt, bei warmblütigen Thieren, und bei dem Menſchen, auch mit geiſtiger Unthätigkeit, und mit temporärer Blindheit, oder um mich deutlicher auszudrücken, mit unwillkührlicher Schließung der Augenlieder verbunden, ſo heißt dieß insbeſondere **Schlaf** *), natürlicher, geſunder Schlaf.

*) Dieſer jetzt gegebenen Erläuterung des Schlafs zufolge iſt wohl, wenn man es anders ſehr ſtreng nehmen will, die Bezeichnung des Ruhezuſtandes der Pflanzen durch die Benennung **Schlaf der Pflanzen** etwas uneigentlich.

Digitized by Google

Durch das Wachen *) und das unzertrennlich damit verbundene thätige Leben **), werden dem Körper Stoffe und Kräfte entzogen, die ſich weder durch Speiſe noch durch Trank erſetzen laſſen, wenn nicht auſſer beiden die Ruhe, insbeſondere aber auch der Schlaf dazu kommt. Denn weil beim Wachen, oder, welches mit dieſem

---

*) Wachen und thätiges Leben ſind ſo unzertrennlich mit einander verbunden, daß die Wirkſamkeit des Geſchöpfs blos mit Zernichtung der Lebensfähigkeit aufhört, und man ſich daher nicht wohl einen wachenden, ganz unthätigen Zuſtand denken kann. Denn, wenn ſelbſt ſcheinbar bei Krankheiten die Menſchen in der größten Seelen = und Körperruhe da liegen, ſo iſt dieß doch nur ſcheinbar, weil die Seele ſich ſelbſt dann, wenn auch ohne deutliches Bewußtſeyn des Kranken, gewöhnlich mit etwas beſchäftigt, woraus ſich denn die deliria blanda erklären laſſen. Zur Lebensthätigkeit gehört auch nicht einmal jederzeit ein wachender Zuſtand. Selbſt der Scheintod, die größte anſcheinende Ruhe des Körpers und Geiſtes, der ſo täuſchend iſt, daß man ſie ſehr leicht mit dem wahren Tode verwechſelt, iſt nicht ohne Beſchäftigung der Seele. Denn gewöhnlich erzählten die von dieſem Zuſtande Erwachten alles deutlich und ordentlich, was während dieſer Zeit mit ihnen und um ſie vorgegangen war; erzählten die heftige Anſtrengung, die ſie angewendet hätten, um ſich, bei aller Zubereitung zur Beerdigung noch als Lebendige zu zeigen, und mehreres dergleichen.

**) Denn Leben eines organiſchen Weſens heißt nach Hufeland's (Kunſt das Leben zu verlängern 2te Auflage. Jena 1798. 1r. Th. S. 42.) Erklärung, der freie, wirkſame Zuſtand der Lebenskraft, und der damit unzertrennlich verbundenen Regſamkeit und Wirkſamkeit der Organe. Lebenskraft iſt alſo nur Fähigkeit; Leben ſelbſt, Handlung.

Digitized by Google

einerlei iſt beim thätigen Leben, immer eine gröſſere oder geringere Anſtrengung der innern und äußern Sinne, der willkührlichen Bewegungen, und der dazu beſtimmten Kräfte und Theile ſich findet; ſo erfolgt hieraus, wie wir auch an den übrigen nicht belebten Körpern ſehen, Verluſt, Abreiben und Erſchöpfung. Dieſe muß man durch etwas zu verhüten ſuchen, wenn anders die Maſchine fortdauern ſoll. Hierzu finden ſich nur zwei Wege, nemlich:

1. Unterlaſſener Gebrauch. Denn alles, was man nicht braucht, nicht bewegt, kann ſich auch, weil kein Verluſt, keine Friction ſtatt findet, nicht vermindern, bleibt alſo in ſeiner vollkommenſten Integrität.
2. Wiedererſetzung der verlohren gegangenen Theile. Hier findet ein ewiger Umtauſch ſtatt, der, wenn er in ſeiner ungeſtörten Ordnung fortgeht, dem Körper nicht zum Schaden, ſondern vielmehr zum Nutzen gereicht. Denn eben dadurch, daß immer neue Theile ſtatt der verlohrenen dem Körper mitgetheilt werden, kann er ſich länger erhalten, als vielleicht in dem blos erſtern Falle ohne den gegenwärtigen möglich geweſen wäre.

Wenden wir dieſes nun auf den lebenden Körper an, ſo finden wir, daß der zweite Fall ſich, ohne Ausnahme, bei allen organiſchen Körpern findet, und daß er ſelbſt, vielleicht aber auch nur ſcheinbar, ohne den erſtern exiſtiren kann. — Pflanzen reſtauriren ſich durch die Wurzel, und noch mehr durch die Blätter; Thiere erſetzen den erlittenen Verluſt durch Nahrung und durch Luft. Aber laſſen wir z. B. den Thieren das beſte Fut-

ter, die reinſte Luft genießen, und nehmen ihnen die Ruhe und den Schlaf, was wird daraus entſtehen? Die Säfte werden ſchärfer, das Fett wird verzehrt, und folglich der Körper mager und ausgetrocknet; es entſteht Sprödigkeit und Härte der Faſern, ſo wie auch zu ſchnelle Erſchöpfung der Lebenskraft. Dauert nun der völlige Mangel, oder auch nur der geringere Grad, die Abkürzung der Ruhe fort, ſo finden wir endlich folgende Erſcheinungen:

1) Im geringern Grade, bei bloſer Abkürzung der Ruhe und des Schlafs, ſehen wir, daß das Subject frühzeitig altert, ehe es noch ein gewiſſes Ziel erlangt hat; kurz daß es ein junger Greis wird.

2) Im höhern Grade, das heißt, bei völligem Mangel des Schlafs und bei größerer Erſchöpfung der Lebenskräfte folgt endlich gänzliche Deſtruction des organiſchen Baues und der Lebenskraft oder völliger Tod, aus folgenden Urſachen:

a) Es findet ſich nun kein Hinderniß mehr, welches dem reißenden Strome der Lebensaufreibung Einhalt thut. Denn, da jedes Leben eine fortdaurende Aeußerung der Kräfte und alſo organiſche Anſtrengung iſt, und dieſe ſich ohne beſtändige Erſchöpfung nicht denken läßt, ſo würde, ohne ein ſolches Hinderniß, wodurch ſich die geſunkenen Lebenskräfte wieder ſammeln können, der Untergang der organiſchen Maſchine unvermeidlich ſeyn.

b) Dadurch, daß die Lebensconſumtion unaufhaltſam vor ſich geht, kann keine ordentliche Reſtauration durch Nahrungsmittel ſtatt fine

den, denn man hat bemerkt, daß nichts die Verdauungskräfte ſo ſehr zu ſchwächen im Stande iſt, als anhaltendes Wachen. Verbindet ſich nun dieſer Mangel etwa mit irgend einem körperlichen Fehler, oder einem ſchon vorhandenen ſchwächlichen Zuſtande, wie will da ein organiſches Weſen beſtehen können?

Zwar findet man zuweilen Beiſpiele von Perſonen, die das Wachen und die Vernachläßigung der Ruhr auf einen erſtaunlich hohen Grad trieben, ohne dem äußern Anſcheine nach dadurch Schaden an ihrer Geſundheit zu leiden. Da aber ohne wechſelſeitige Ruhe und Lebensthätigkeit kein Leben beſtehen kann, ſo läßt ſich dennoch mit Gewißheit behaupten, daß ſie, wenn auch gleich nicht auffallend, doch deſtomehr im Verborgenen und unmerklich ihre Geſundheit untergruben. Aber dieſe Beiſpiele ſind eben ſo naturwidrig, wie die von dem entgegengeſetzten Zuſtande, dem langanhaltenden Schlafe. Denn langanhaltender oder beſtändiger Schlaf iſt kein Leben. Doch giebt es auch Fälle, wo langanhaltender Schlaf, das heißt, ein größeres Maaß von Schlaf, als gewöhnlich ein geſunder Menſch bedarf, zum Wohlbefinden gehört. Deswegen ändern Alter,*) Ge-

*) In den erſten Jahren des Lebens iſt der Schlaf am längſten, weil bey Kindern die phyſiſche Cohäſionskraft die Feſtigkeit der Faſer, geringer, die Bindung der Beſtandtheile alſo ſchwächer und lockerer iſt, und ſich ein ſolcher Menſch deshalb ſchneller aufreibt, folglich auch ſchnellere und mehrere Reſtauration bedarf, als ein anderer Körper, bei dem dieß alles der Fall nicht iſt. Eben ſo iſt auch der Schlaf im

ſchlecht, und Clima,**) und Jahreszeit, Lebensart hierinne ſehr viel, und es iſt überhaupt ſehr ſchwer, ja faſt ganz unmöglich, ein beſtimmtes, auf jedes Individuum paſſendes Maas anzugeben; weil jeder Menſch, vermöge ſeiner eignen Conſtitution auch ein eignes Maas verlangt, welches ſich nun freylich jeder ſelbſt ablernen muß.

Aus dem bisher Geſagten, ſieht man leicht ein, wie nöthig Ruhe und Schlaf zur Erhaltung und Fortdauer des thieriſchen Lebens ſind. Aber man laſſe ſich ja nicht durch Fehlſchlüſſe verleiten zu glauben, daß der Schlaf, und beſonders langanhaltender fortgeſetzter Schlaf ohne Lebensthätigkeit allein im Stande wäre, das Leben zu erhalten, ja wohl gar zu verlängern. Unſere Organiſation iſt nun einmal ſo eingerichtet, daß ſie ſich ohne Aufreibung und Verluſt vorhandener, aber vielleicht ſchon verdorbener, oder doch wenigſtens für ſie jetzt nicht mehr brauchbarer Beſtandtheile,

---

höchſten Alter am längſten, wo dieſes Folge der Lebensſchwäche iſt. Weniger lang iſt er im höhern Alter, denn das intenſive Leben, die Lebensconſumtion iſt hier geringer, braucht alſo wenigern Erſatz und kürzer daurende Ruhe zur Erholung. Am kürzeſten und regelmäßigſten iſt er im männlichen Alter, weil dann alles mehr geordnet und regulirt iſt.

**) Ausserordentliche Hitze, ſo wie heftige Kälte verurſachen Schlaf. Denn dadurch, daß die Kälte die äuſſern Blutgefäße zuſammen zieht, und hierdurch den Rückfluß des Blutes aus dem Gehirn hindert, entſteht ein Druck aufs Gehirn, worauf denn unausbleiblich Schlaf erfolgt. Durch heftige Wärme wird das Volumen des Blutes vermehrt, und auch hierdurch entſteht ein Druck aufs Gehirn.

Digitized by Google

und ohne Erſatz neuer noch ungebrauchter Partikeln, nicht erhalten kann. Kurz, unſer Leben iſt auf einen ewigen Wechſel und Umtauſch berechnet. Wir müſſen alſo zur Erhaltung unſerer Maſchine immer einen gewiſſen Verluſt zu befördern ſuchen, um hierdurch einen Erſatz der verlohrnen Theile durch beſſere zu bewerkſtelligen. Da nun nach oben gegebener Erklärung das Leben eine fortdaurende Aeußerung der Lebenskräfte, und eine organiſche Anſtrengung iſt, dieſer Prozeß aber ſich ohne beſtändige Aufreibung und Kraftserſchöpfung nicht denken läßt, ſo ſieht man leicht ein, daß die Beförderung dieſes, zum Leben ſo nöthigen Verluſtes am beſten durch actives Leben begünſtigt wird. Beſtändiger, oder, da ſich dieſer eigentlich denken läßt, lang fortgeſetzter Schlaf, würde nicht allein das thätige Leben verringern, ſondern er würde auch eine der erſten Krankheitsurſachen werden, die unſern Körper eben ſo ſchrecklich zerſtören könnte, wie das Gegentheil, langanhaltendes Wachen. Zu langes Schlafen nemlich häuft überflüßige und ſchädliche Säfte an, macht die Organe ſchlaff und unbrauchbar, und kann alſo auf dieſe Art das Leben verkürzen. Ferner entſteht durch einen langanhaltenden Schlaf, ſo wie durch jede lange Unthätigkeit Entwöhnung von Thätigkeit in den zu den thieriſchen Verrichtungen*) be-

*) Unter dem Worte thieriſche Verrichtungen (actiones animales) verſteht man in der Phyſiologie alle diejenigen Handlungen, wodurch ſich ein Thier von allen übrigen belebten Körpern, beſonders aber von den Pflanzen unterſcheidet. Hieher gehören die innern und äuſſern Sinne, und willkührliche und unwillkührliche Bewegungen der Muskeln. Auch ver-

ſtimmten Organen und Kräften, Fühlloſigkeit, ſowohl körperliche als geiſtige; Anhäufung von Säften im Kopfe; ſelbſt die Circulation des Blutes wird ſchwächer, und hierdurch die Säfte dicker und weniger reizend. Daher entſteht Aufgedunſenheit, Fettigkeit; das Gehirn wird weicher und verliehrt die Fähigkeit Eindrücke lange zu erhalten. Deswegen iſt Schwäche des Gedächtniſſes, Stumpfheit der Sinne, Schwere des Kopfs eine unvermeidliche Folge. Wegen der langſamen Circulation entſteht Froſtigkeit, auch wohl Geſchwulſt der Füße, übermäßige Weichheit der Muskeln, gehinderte Ab- und Ausſonderungen, Anhäufung unnützer Theile, gehinderter Wechſel mit nützlichen und friſchen Theilen, Mangel an Verdauung, Vertilgung der natürlichen Munterkeit des ganzen Körpers, und endlich wohl gar tödtliche Schlafſucht. Doch hat man auch Beyſpiele, daß Perſonen erſtaunlich lange geſchlafen haben, ohne daß ihr Körper viel dabei gelitten hätte, und auffallend iſt es gewiß jedem, der ein ſolches Beiſpiel nur oberflächlich betrachtet, daß der Körper bei langanhaltendem Schlafen ohne allen Gebrauch von äuſſerer Nahrung ſo lange erhalten werden konnte. Dieſes Phänomen läßt ſich aber aus folgenden Sätzen erklären.

ſteht man unter thieriſchen Verrichtungen diejenigen, wodurch die Wirkungen der Seele: Verſtand und Wille vollbracht werden. Außer dieſen nimmt man noch Lebensverrichtungen (actiones vitales) natürliche Verrichtungen (actiones naturales) und Geſchlechtsverrichtungen (actiones ſexuales) an.

1) Weil die Bewegung der Säfte langſamer geſchieht, ſo hat auch der Körper weniger Ab- und Ausſonderungen,

2) Eben deswegen iſt auch weniger Conſumtion des Körpers von dieſer Seite möglich.

3) Die ſchon vorhandenen Theile werden immer wieder reſorbirt.

4) Weil das active Leben aufhört, ſo iſt auch weniger Aufreibung der Körperkräfte möglich, und wo dieſer Verluſt fehlt, bleibt nach dem obigen Grundſatz der Körper in ſeiner vollkommenſten Integrität.

Aber nicht blos für die vollkommner organiſirten thieriſchen Körper iſt der Schlaf unumgänglich nöthig. Selbſt die **Pflanzen** bedürfen eines ſolchen Ruhezuſtands, und die Bäume der kältern Gegenden würden unmöglich ein ſo erſtaunliches Alter erreichen können, wenn die Natur mit ihrem Leben nicht auch eine gewiſſe Einrichtung verwebt hätte, wodurch ſie faſt einer halbjährigen Erholung, nach der, für die Pflanzenwelt ſo erſchöpfende Anſtrengung des Blättertreibens und Fruchttragens, genießen könnten. Hierdurch bekommen ſie Zeit, die zu ihrer Erhaltung und Fortpflanzung nöthigen Kräfte wieder zu ſammeln. Selbſt bei den, einen ſcheinbaren Einwurf machenden, immergrünen und ſtets fruchttragenden Bäumen findet man zu gewiſſen Zeiten einen Stillſtand im Wachsthum und in der Spendung ihrer Früchte, alſo gleichſam einen Ruhe- und Erholungspunkt von ihrer ſtarken Anſtrengung. Aber, nicht blos die Bäume, und überhaupt die mehrere Jahre daurende Gewächſe, zeigen uns ein Bedürfniß der Ruhe. Selbſt die Einjährigen Pflanzen, und beſonders ihre Blumen, ſcheinen eines

ähnlichen Zuſtandes zu bedürfen, weil bei letztern durch die Befruchtung die ſtärkſte Kraftaufwand der Gewächſe geſchieht, und mehrere Blumen, die eigentlich eine Anhäufung vieler kleinen Blumen ſind, doch dieſes Geſchäft nicht in Einem Tage vollenden können. Daher findet man dieſen ſchlafähnlichen Zuſtand am häufigſten bei zuſammengeſetzten Blumen aus Linne's neunzehnter Claſſe (Syngenesia). Dieſe ſchließen ſich während ihrer Blühezeit täglich zu gewiſſen Stunden, wenn nemlich der Kraftaufwand und die Erſchöpfung den höchſten Grad erreicht hat. Bei der Beobachtung der Schließung und Oeffnung dieſer Blumen und der genauen Beſtimmung der Zeit, wenn dieſes geſchieht, fand Linné eine gewiſſe Regelmäßigkeit, und kam hierdurch auf den Gedanken eine Blumenuhr nach dieſen Pflanzen einzurichten. Die Aufzählung dieſer hieher gehörigen Pflanzen findet man in Linné Philoſophia botanica edidit Gleditſch. Berol. 1780. p. 274. — Auch andere Theile der Pflanzen, beſonders die Blätter, zeigen Abends einen Zuſtand, deſſen äußeres gänzlich dem ruhigen Zuſtande der Thiere analog iſt, und welches man ebenfalls mit unter den Nahmen Schlaf der Pflanzen begreift. Mehreres hierüber findet man in Hill vom Schlafe der Pflanzen. Aus dem Engliſchen überſetzt. Nürnberg 1768.

Alles bisher geſagte wird hoffentlich hinlänglich ſeyn, um uns von der Wichtigkeit dieſer mit dem Leben ſo genau verknüpften Verrichtung zu überzeugen. Wir werden nun ſehen, was zur vollkommnen Erreichung eines geſunden und naturgemäßen Schlafes nöthig iſt.

Erſter Abſchnitt.

I. Vom Schlafe.

Man kann füglich 2 Hauptarten des Schlafes unterſcheiden, nemlich den natürlichen, welcher blos von Erſchöpfung der Kräfte entſteht, und den unnatürlichen, oder den, welcher nicht aus obiger Urſache, ſondern entweder durch den Gebrauch ſchlafmachender Mittel, oder durch Krankheitsurſachen entſteht. Folglich gehört hieher auch noch die Schlafſucht und der Scheintod. Wir wollen jeden beſonders betrachten.

1. Natürlicher Schlaf.

Schlaf überhaupt iſt derjenige Zuſtand, wo unſere geſunden Sinne auf einige Zeit unfähig werden zu empfinden, und wo auch das deutliche Bewußtſeyn aufhört. Wenn wir einen Menſchen betrachten, der von Arbeit ermüdet am Abend ſich der Ruhe überläßt, ſo finden wir folgende Veränderungen an ihm: er ſitzt einige Zeit ſcheinbar gefühllos, endlich fängt er an zu gähnen, ſeine innern Sinne werden ſtumpfer, die Vorſtellungen und Gedanken fließen in einander

Digitized by Google

und verwirren ſich, und der Gebrauch der äußern Sinne wird beſchwerlicher, daher ſieht er vieles doppelt. Die Muskeln werden gleichſam gelähmt, die Streckmuskeln des Halſes und Nackens hören auf zu wirken, der Kopf folgt den phyſiſchen Geſetzen der Schwere, und ſinkt vorwärts; die Augenlieder fallen nieder, und das Auge ſchließt ſich unwillkührlich. Außerdem fühlt er noch eine gewiſſe Schwere und Unbehülflichkeit im ganzen Körper, und endlich hören alle willkührlichen Bewegungen, ſo wie der Gebrauch der Sinne, auf. Scheinbar todt liegt der Menſch nun da, während welches Zuſtandes aber dennoch die Lebensverrichtungen, das heißt, die Wirkungen des Herzens und der Pulsadern und das Athmen ununterbrochen fortgehen. Aber alle dieſe Verrichtungen geſchehen langſamer, die Circulation und Vertheilung der Säfte wird gleichförmiger; auch dauert die wurmförmige Bewegung der Eingeweide des Unterleibes (motus periſtalticus) und die Wirkung der Schließmuskeln des Afters, der Blaſe, und anderer fort. Das Athmen wird tiefer, gleichförmiger und langſamer; genug der ganze, mit dem thieriſchen Leben ſo genau verbundene erſchöpfende Zuſtand hört auf, und durch den Schlaf wird die Criſis des ſogenannten täglichen Abendfiebers befördert. Selbſt die ſtärkſten Reize für den thieriſchen Körper, Hunger und Durſt hören auf, wenn der Schlaf feſt und geſund iſt. Doch hört nicht alle Fähigkeit, Reize zu empfinden, auf, denn öfters kann der Menſch durch irgend einen Reiz in ſeinem Schlafe geſtört werden. Dahin gehört der Reiz der Excremente, des Lichts, äuſſere Erſchütterung und dergleichen. Liegt nun, um die angefangene Er-

zählung der Phänomene beim Schlafe auszuführen, ein ſolcher geſunder Menſch 6—8 Stunden in dieſem Zuſtande, ſo wird, nachdem ſich die, durch das thätige Wachen erſchöpften Lebenskräfte wieder geſammlet, und auch wohl vermehrt haben, irgend ein kleiner oft unbedeutender Umſtand hinreichend ſeyn, den Schlaf zu vertreiben. Wirkt dieſer Umſtand etwas heftig, ſo entſteht plötzliches Erwachen, welches gewiſſermaßen convulſiviſch geſchieht. Hierdurch aber werden wir auf einmal aus dem unthätigſten Zuſtande plötzlich in den Gebrauch unſerer Sinne und Bewegungen geſetzt. Daß eine ſolche plötzliche Veränderung nicht ohne ſchlimme Folgen ſeyn könne, ſieht wohl jeder ein, dem der bekannte Satz: die Natur thut keine Sprünge *) vor Augen ſchwebt. Man hat Beiſpiele, daß plötzliches Erwachen aus einem tiefen und feſten Schlafe oft einen vorübergehenden Wahnſinn erregt hat. Erwacht aber der Menſch natürlich, das heißt, von ſelbſt durch den Antrieb und den Reiz der wiedergeſammleten Lebenskräfte, ſo bekommt er den Gebrauch ſeiner Sinne und übrigen Kräfte nur nach und nach; ein dunkeles Bewußtſeyn kehrt wieder; er öffnet die, wechſelsweiſe wieder zufallenden Augen, ſtreckt und dehnt ſeine Glieder, gähnet; endlich kommt der völlige Gebrauch ſeiner Sinne zurück, und nun iſt er auch wieder der willkührlichen Bewegung fähig. Neues Leben durchſtrömt ſeine Glieder, und gleichſam verjüngt und neugebohren geht er an ſeine Arbeit.

---

*) Natura non facit ſaltus.

Dieſes wären die Erſcheinungen, die wir beim geſunden, natürlichen Schlafe, deſſen Haupterforderniß iſt, daß er erholend ſeyn muß, täglich wahrnehmen können. Gehen wir nun zu den Urſachen, wodurch der Schlaf entſteht, ſo finden wir folgende:

1) Die nächſte Urſache des Schlafs iſt Erſchöpfung der Kräfte, theils durch anhaltendes Nachtwachen, theils durch Ermüdung von ſtarker Arbeit. Denn nach einem bekannten Geſetze, das auch in der unbelebten, oder, wenn ich mich des Ausdrucks bedienen darf, in der mechaniſchen Welt gilt, erfolgt auf eine jede heftige Anſpannung und Anſtrengung, z. B. einer Feder in irgend einer Maſchine, eine verhältnißmäßige Schwäche und Nachlaſſung der Wirkſamkeit. Wird dieſe Anſpannung übertrieben, ſo erfolgt Deſtruction. Dieſem Geſetze nun folgt auch der menſchliche Körper. Durch ſein Leben, ſei es nun activ oder paſſiv, *) erfolgt, nach dem oben geſagten, Erſchöpfung, und da dieſe den Schlaf zur unmittelbaren Folge hat, der Schlaf.

2) Die entferntern Urſachen des Schlafs, das heißt ſolche, die auch ohne Erſchöpfung der Lebenskraft Schlaf verurſachen können, ſind mancherlei. Hauptſächlich gehören dahin:

---

*) Unter paſſiven Leben verſtehe ich ein ſolches, wo blos die Lebens- und natürlichen Verrichtungen, vermöge der thieriſchen Organiſation geſchehen, ohne daß das Subject durch thätiges wirkſames Leben ſeine Exiſtenz zu befördern ſucht.

Digitized by Google

a) Alles, was einen ſtarken Druck auf das Gehirn entweder unmittelbar oder mittelbar macht. Dazu kann man jede Urſache rechnen, die den Rückfluß des Blutes aus dem Gehirne verzögert oder hindert. Denn dadurch, daß ſich zu viel Blut in den Gefäßen und Bluthöhlen des Kopfes und des Gehirns anhäuft, werden dieſe ausgedehnt, und müſſen alſo, da ſie ſich der, in ihnen befindlichen größern Blutmenge nicht entledigen können, einen ſtärkern Druck auf das weiche Gehirn verurſachen. Jeder nur etwas beträchtliche Druck aber auf das Gehirn erregt, wo nicht augenblicklich, doch wenigſtens bald nachher, den Schlaf. *) Unter dieſe Claſſe von Urſachen gehören ſtarke Kälte, wodurch die äußeren Hautgefäße mehr zuſammengezogen, und das Blut, beſonders bei warmer Bedeckung, mehr nach dem Kopfe getrieben wird. Daher findet man bei ſtarker Kälte ſo häufig Neigung zum Schlafen. — Ferner: große Hitze. Sie erregt gewöhnlich Schlaf, der aus ähnlichen Gründen entſteht. Es wird nemlich, wie ich oben geſagt habe, durch die große Wärme das Volumen des Blutes vermehrt, das heißt: das Blut dehnt ſich aus, ohne daß ſeine Menge größer wird. Dieſe Aus-

*) Man hat dieß bei ſolchen Patienten geſehen, bei welchen wegen irgend einer Verletzung der Hirnſchale ein Stück Knochen weggenommen werden muſte. Bei dieſen konnte man, wenn das Gehirn entblößt war, durch Druck und Nachlaſſen des Drucks abwechſelnd Schlaf und Erwachen bewirken.

Digitized by Google

dehnung wirkt auf die Gefäße eben ſo, wie die größere Menge. — Ferner Zuſammenziehung der größern Blutgefäße des Halſes. Deswegen kann ſtarkes und feſtes Binden des Halſes Schlaf, ſelbſt Schlagfluß erregen. — Hierher möchte ich auch noch den übermäßigen Genuß geiſtiger Getränke rechnen, wiewohl hierbei noch andere Umſtände mit in Betrachtung kommen.

b) Alles, was einen ſtarken Druck auf beträchtliche Nervengeflechte oder ſogenannte Nervenknoten (ganglia) macht. Daher erregt Uebermaaß im Genuß der Speiſen und Getränke, Schläfrigkeit, weil durch den ausgedehnten Magen ein ſtarker Druck auf das hinter ihm liegende große Nervengeflechte (ganglion ſemilunare) welches Hufeland mit Recht ein kleines Gehirn nennt, gemacht wird. Deswegen finden wir, daß Thiere, welche immer mehr dem reinen Naturtrieben folgen, als Menſchen, ſo gern nach der Mahlzeit ſchlafen. — Auſſerdem gehören unter dieſe Claſſe von ſchlaferregenden Umſtänden folgende, welche meiſtens auf den ſchon angegebenen Urſachen beruhen, nemlich: Genuß feſter und zäher Speiſen bei einem ſtarken Magen. Dieſe wirken durch ihren Druck auf jenes Nervengeflechte ſchlafmachend; — verſchleimte Säfte, denn ſie verſpäten die Circulation, und können alſo auch örtliche Anhäufungen von Säften, beſonders im Gehirne, verurſachen, wo dann durch einen Druck Schlaf entſtehen muß.

Doch darf man bei dieſer Urſache auch die allgemeine Schwäche des Körpers, wovon verſchleimte Säfte blos Folge ſind, nicht vergeſſen — Große Fettigkeit des Körpers kann aus eben den Gründen wie allgemeine und örtliche Vollblütigkeit den Schlaf nach ſich ziehen.

Auſſerdem ſind auch zu häufige und langanhaltende Ausleerungen aller Art ſehr oft Veranlaſſungen zum Schlaf. Sie verurſachen dieſen durch allgemeine Erſchöpfung des Körpers.

Noch giebt es außer dieſen natürlichen, das heißt, im Körper ſelbſt liegenden Urſachen, künſtliche, welche den Schlaf herbeizulocken im Stande ſind. Es ſind dieß die betäubenden (narkotiſchen) Mittel, die man auch gewöhnlich zu den Giften rechnet. Von dieſen, und von ihrer Anwendung wird unten ein mehreres vorkommen.

Die Wirkungen, welche ein geſunder, naturgemäſer Schlaf hervorzubringen im Stande iſt, ſind zu wichtig, als daß ſie hier nicht auch erwähnt werden ſollten. Ihr Nutzen erſtreckt ſich, wie aus dem obigen erhellt, auf die ganze thieriſche Oekonomie und ihre Erhaltung. Sie ſind ungefähr folgende:

1) Durch den Schlaf wird jede Bewegung im Körper langſamer und gleichförmiger. Daher wird Puls, Athmen und Bewegung der Eingeweide langſamer. Weil nun die Blutcirculation langſamer wird, ſo entſteht auch bei Neigung zum Schlaf das Gähnen. Man belegt mit dieſem Nahmen denjenigen Zuſtand des Athmens, wo auf ein langes Einathmen mit weitgeöffnetem Munde ein

großes Ausathmen entſteht. *) Gewöhnlich verräth dieſer Zuſtand einen gehinderten Durchgang des Blutes durch die Lunge. Durch das tiefe Einathmen nun wird die Lunge durch die Luft ausgedehnt, wodurch ſie Kraft bekommt, das, in ihr langſam circulirende Blut fortzutreiben. Hieraus läßt ſich die behagliche, gleichſam wohlthätige Empfindung nach einem rechten tiefen Gähnen erklären.

---

*) Man kann aber auch aus andern Urſachen gähnen, z. B. wegen *ſchwüler Luft*. Der Grund davon liegt in der erhöhten Lufttemperatur, und der dadurch verurſachten größern Ausdehnung des Blutes, welches nun nicht ſo frei mehr circuliren kann. Vielleicht kann aber auch ein, entweder vermehrter oder verminderter Druck der uns umgebenden atmoſphäriſchen Luft Urſach von dieſer gehinderten Circulation ſeyn. — Das *Gähnen aus Langerweile* läßt ſich aus den obigen Gründen ebenfalls erklären. Denn wenn die Seele in einem anhaltenden, mit wenig oder gar keiner Abwechſelung verbundenen, und unthätigen Zuſtande erhalten wird, ſo ſtumpft ſich das Nervengefühl ab, und weil kein Reiz mehr vorhanden iſt, beſonders wenn wenige oder gar keine Reize zu Lebensbedürfniſſen da ſind, und etwa auch noch körperliche Unthätigkeit dazu kommt, ſo entſteht gehinderter oder langſamer Durchgang des Blutes durch die Lnnge und daraus Gähnen. — Auch das *geſellſchaftliche Gähnen* gehört hieher. Es entſteht aus Ideenaſſociation, wenn nemlich die Idee, daß man auch einmal in dieſem, eben nicht unbehaglichen Zuſtande geweſen iſt, beim Anblick eines Gähnenden ſtark genug wird, um die zu dieſer Handlung nöthigen Organe in Bewegung zu ſetzen, ſo entſteht durch dieſe Stärke der Idee unwillkührliche Handlung der Organe.

Digitized by Google

2) Eben dieſe langſamere und gleichförmigere Bewegung der Säfte macht auch, daß ſich der Nahrungsſaft leichter anſetzen, und alſo das Volumen des Körpers vermehren kann. Daher ſind die Leute, die viel ſchlafen, dick und fett. Deswegen iſt der Bär, vielleicht das phlegmatiſcheſte und am längſten ſchlafende Thier, ſo fett. Eben dieſelbe, wiewohl in etwas modificirte Bewandniß hat es auch mit andern im Winter ſchlafenden Thieren.

3) Durch den Schlaf als das größte und wirkſamſte Verzögerungsmittel der Lebensaufreibung, bekommt die Natur Zeit, die, durch das Leben und Wirken verlohren gegangenen Kräfte zu ſammeln.*) Daher iſt er auch bei den Menſchen, die ſich durch ihre Wirkung und Regſamkeit unter allen vollkommenen Geſchöpfen am erſten aufreiben würden; am regelmäſſigſten und beſtändigſten. Deswegen wird auch Ruhe oder unterlaſſene Aeußerung der Lebensthätigkeit das größte Stärkungsmittel der Lebenskraft. Ich glaube nichts beſſeres ſagen zu können, als was Hufeland in ſeinem vortreflichen Werke **) über dieſen Gegen-

*) Daß ſich auch andere Kräfte durch Ruhe wieder ſammlen können, beweißt der ähnliche Fall bei der Kleiſtiſchen Flaſche. Hat man ſie ihrer Electricität entladen, ſo findet man nach einiger Ruhezeit immer noch ein Ueberbleibſel dieſer Materie, welche ſich durch die Ruhe wieder geſammlet hat.

**) Kunſt das menſchliche Leben zu verlängern. Jena 1798. 1r. Th. S. 48.

ſtand geſagt hat. Es ſei mir erlaubt ſeine eigenen Worte hier anzuführen. „Die Na=„tur giebt uns die beſte Anleitung, indem „ſie mit der Exiſtenz jedes vollkommeren *) „Geſchöpfs eine gewiſſe Veranſtaltung ver=„webt hat, die den Strom ſeiner Lebens=„conſumtion aufzuhalten, und dadurch die „zu ſchnelle Aufreibung zu verhüten vermag. „Ich meyne den Schlaf, den Zuſtand, der „ſich bey allen Geſchöpfen vollkommener „Art findet; eine äußerſt weiſe Veranſtal=„tung, deren Hauptbeſtimmung, Regulirung „und Retardation der Lebensconſumtion ge=„nug das, was der Pendel am Uhrwerke „iſt. — Die Zeit des Schlafs iſt nichts als „eine Pauſe des intenſiven Lebens, ein „ſcheinbarer Verluſt deſſelben, aber eben in „dieſer Pauſe, in dieſer Unterbrechung ſei=„ner Wirkſamkeit, liegt das große Mittel „zur Verlängerung deſſelben. Eine zwölf bis „ſechzehnſtündige ununterbrochene Dauer des „intenſiven Lebens bei Menſchen; bringt „ſchon einen ſo reiſſenden Strom von Con=„ſumtion hervor, daß ſich ein ſchneller Puls, „eine Art von allgemeinem Fieber (das ſo=„genannte tägliche Abendfieber) einſtellt.

*) Aber nicht blos bei vollkommenern Thieren findet man den Schlaf, ſondern ſelbſt unvollkommenere Thiere zeigen ihn, wiewohl nicht ſo regelmäßig. Wie ließe ſich ſonſt der Winterſchlaf mehrerer Inſekten, der meiſten Amphibien, die doch unſtreitig zu den ſogenannten unvollkommnern Thieren gehören, erklären? Ja manche Inſekten zeigen ſelbſt eine ſolche tägliche Ruhepauſe.

Digitized by Google

„Jetzt kommt der Schlaf zu Hülfe, verſetzt „ihn in einem mehr paſſiven Zuſtand, und „nach einer ſolchen ſieben- bis achtſtündigen „Pauſe iſt der verzehrende Strom der Le„bensconſumtion ſo gut unterbrochen, das „Verlohrne ſo ſchön wieder erſetzt, daß nun „Pulsſchlag und alle Bewegungen wieder „langſam und regelmäſig geſchehen, und alles „wieder den ruhigen Gang gehet.“ Uud an einem andern Orte *) ſagt er: „der Schlaf „giebt gleichſam die Stationen für unſere „phyſiſche nnd moraliſche Exiſtenz.“

4) Man laſſe ſich aber, wie auch ſchon oben erinnert worden iſt, durch dieſen angegebenen Nutzen nicht verleiten, ſich den anhaltenden Schlaf als das beſte Erhaltungsmittel des Lebens zu denken. So groß der Nutzen eines geſunden, mäßigen Schlafs iſt, ſo ſchädlich kann ſein Uebermaaß werden. Mehreres davon iſt oben geſagt worden.

Die Zeit, die man zu einem geſunden und erquickenden Schlafe wählen ſoll, muß nun näher beſtimmt werden. Wollen wir der Natur folgen, ſo finden wir von dieſer die Abendzeit zum Ruhetermine beſtimmt. Sie widmete den Anfang der Nacht zum Anfange der Ruhe, und nöthigte gleichſam alle lebende Weſen durch die Beſchaffenheit der feuchtern, kältern, dickern, und durch alles dieſes ungeſunder gewordenen Luft, und durch die eintretende Finſterniß zum Schlafe. Alle andern organiſchen Geſchöpfe, wenige ausgenommen, deren Beſtimmung es iſt am Tage zu ru-

*) 2r. Th. S. 140.

Digitized by Google

hen, gehorchen dieſem Rufe, nur der Menſch nicht. Er tyraniſirt auch in dieſem Punkte, ſo wie in mehreren, die Natur, und ſtatt ihr willig zu folgen, kehrt er ihre ewig unwandelbaren Geſetze um, und macht, nach ſeinem Belieben, aus Nacht Tag und aus Tag Nacht. Nur Er theilt die, zur Sammlung und Erholung ſeiner Kräfte von der wohlthätigen Natur beſtimmte Zeit mit den blutdürſtigen, grauſamen Nachtthieren. Er verſchläft dann den Morgen, die beſte Zeit des ganzen Lebens, wo der Menſch ſo ganz das wahrhaft himmliſche Vergnügen genießen kann, die erwachende Natur neu verjüngt, und gleichſam in ihrer erſten Jugend, ſelbſt jugendlich und heiter zu erblicken. Und noch immer können die Menſchen, beſonders derjenige Theil derſelben der am meiſten Anſprüche auf Bildung machen kann, und ſich ſelbſt das ſchwere Geſchäft aufgelegt haben, anders zu bilden, dieſe, ſage ich, können noch immer ſo verblendet ſeyn, ja ſo unweiſe handeln, und wie Hufeland *) ſagt, den Abend als den Zeitpunkt des Alters und der Erſchöpfung zu ihren Arbeiten anwenden, ſtatt daß ſie den Morgen, die Zeit der Jugend des täglichen Lebens, dazu benutzen könnten. Die Frühſtunden ſind die beſten und ſchicklichſten zur Arbeit. Deswegen hatten unſere Vorfahren, welche die wichtigſten Wahrheiten der Lebensphiloſophie in Sprüchwörter kleideten, ſehr recht, wenn ſie ſagten: Morgenſtunde hat Gold im Munde; **) denn früh ſieht die ganze Natur reizen-

---

*) A. a. O. 2r. Th. S. 146.

**) Aurora Muſis amica.

der aus; der Thau auf dem Grün der Fluren, welcher die Sonnenſtrahlen bricht, gewährt durch die Regenbogenfarben dem Auge des Beobachters das angenehmſte Schauſpiel; die vorherige allgemeine Ruhe der organiſchen Welt flieht, und mit ihr kehrt neues Leben in jedes annimaliſche Geſchöpf wieder. Und welcher majeſtätiſch-prächtige Anblick iſt nicht der Aufgang der alles erwärmenden Sonne? Gewiß iſt derjenige, welcher nie dieſes prachtvolle Schauſpiel ſahe, einer von denen, gegen welche ſich der frohe Sohn der Natur, der arbeitſame Landmann, wirklich ſtolz erheben kann. Doch laſſen wir alles dieß als blos Angenehmes bei Seite, und gehen auf den Nutzen oder vielmehr auf den Einfluß, den der Morgen auf unſere Arbeiten, beſonders geiſtige, hat, ſo wird man erſtaunen, warum man immer noch lieber den Abend und die Nacht zu Arbeiten benutzt, als den Morgen. Früh iſt ja unſer ganzes geiſtiges und körperliches Weſen umgeſchaffen, erneut, und in ſeiner größten Kraftfülle und Friſchheit. Weder Körper noch Geiſt ſind durch äuſſere, widrige Eindrücke oder Beſchwerlichkeiten, die mit dem Leben des Tages unzertrennlich verbunden ſind, niedergeſchlagen oder verändert. Nur am Morgen hat man noch ſeine ganze Originalität, und iſt gegen große Gefühle weit empfänglicher, als am Abend, wo andere äuſſere Umſtände unſere Aufmerkſamkeit ſo zu ſagen, ſchon erſchöpft haben. Kurz, nie iſt der Menſch ſo im Beſitz jenes beſeligenden Gefühls über das Bewußtſeyn ſeines Lebens als an einem heitern Morgen. Wer dieſe Zeit verſäumt, verſäumt die glücklichſten jugendlichen Augenblicke ſeines Lebens.

Aber nicht blos in dieſer Rückſicht hat das Frühaufſtehen ſeinen großen Nutzen, ſelbſt auf das Leben und deſſen Verlängerung hat es den größten Einfluß. Alle diejenigen, die ein hohes Alter erreichten, liebten das frühe Aufſtehen. Und aus dem Vorhergeſagten läßt ſich dieſe Wirkung leicht erklären.

Um aber von dieſer Abſchweifung zur Hauptſache, nemlich zur genauern Angabe des Zeitpunktes für Ruhe und Schlaf, zurückzukehren, ſo würde wohl die Zeit des Abendeſſens die richtigſte Beſtimmung abgeben. Man ſchlafe nemlich nie eher, als drei Stunden nach dem Abendeſſen, wenn es einem anders um ruhigen und erquickenden Schlaf zu thun iſt; denn nach dieſer Zeit iſt die Verdauung ſo ziemlich geſchehen, und kein Druck der Speiſen, folglich auch kein Reiz derſelben, beunruhigt unſern Schlaf. Die Vertheilung der Säfte geſchieht im Schlafe langſamer, folglich kann ſich auch nun der Nahrungsſaft leichter anſetzen, und wir genießen alsdenn einer vollkommnern Erſetzung der verlohrengegangenen Theile. Wäre nun die Abendmalzeit gegen ſieben Uhr beſtimmt, ſo würde, um das Mittel zwiſchen dem Thierreich, welches mit einbrechender Dämmerung ſich zur Ruhe begiebt, und dem vernünftigen thätigen Menſchen, welcher die Geſetze der Natur umkehrt, und die ganze Nacht arbeitet, den Tag aber verſchläft, zu halten, die Zeit ſich zur Ruhe zu begeben, um zehn Uhr fallen. Dieſe Stunde iſt auch von den mehreſten Menſchen, die nicht durch andere dringende Geſchäfte genöthigt werden, dieſen Termin zu überſchreiten, zum Anfang der Ruhe beſtimmt. Beobachtet man nun dieſe Stunde einige Zeit, ſo wird es ſo zu

Digitized by Google

ſagen zur andern Natür, und man wird von dieſer oft genug daran erinnert, wenn man dieſe Zeit überſchreiten will. Der Nutzen, der aus einer ſolchen, nach dem Abendeſſen beſtimmten Schlafſtunde fließt, möchte ungefähr in folgendem beſtehen:

1) Man iſt niemalen jenem unangenehmen Zuſtande ausgeſetzt, nicht einſchlafen zu können. So wie das ganze Leben durch feſtgeſetzte Zeitordnung der Geſchäfte und Verrichtungen des Körpers gleichſam erſt regulirt wird, und alles dann, wie in einem Uhrwerke, ſeinen gewiſſen und einmal beſtimmten Gang fortgeht, ſo iſt dieß auch um ſo mehr beym Schlafe der Fall, daher man dieſes allgemeine auch auf ihn beziehen kann. Denn iſt man einmal gewöhnt zu einer beſtimmten Stunde ſich zur Ruhe zu begeben, ſo fordert die Natur dieſen ihr nun gewilligten Tribut, jederzeit richtig ein. Man erreicht den Zweck der Gewöhnung an eine beſtimmte Stunde des Schlafengehens und Erwachens am beſten auf folgende Art: Sobald als man um die gewöhnliche Schlafzeit zu Bette geht, und nicht einſchlafen kann, ſo ſehe man zuerſt darauf, ob der Körper geſund ſei oder nicht. Iſt letzteres die Urſache, ſo entferne man den Krankheitsreiz, und man wird gewiß einſchlafen. Iſt es aber nicht der Fall, ſo lege man ſich zwar um die einmal feſtgeſetzte und zum Schlafengehen beſtimmte Stunde nieder, laſſe ſich aber jeden Morgen um eine gewiſſe Stunde wecken, ſo daß man ungefähr nur vier oder fünf Stunden ſchläft. Dieſes ſetze man einige

Tage, bei übrigens gehöriger körperlicher Thätigkeit und Kraftersſchöpfung fort. Durch dieſen Mangel an hinreichendem Schlafe gewöhnt ſich der Körper das Mangelnde durch frühzeitigeres Einſchlafen zu erſetzen. Nach und nach giebt man der Ruhe etwas zu, ſo daß ein gehöriges, hinlängliches Maaß von Schlafe entſteht, ſo wie es dem Körper zuträglich iſt, und wovon weiter unten die Rede ſeyn wird.

2) Dadurch, daß wir uns gewöhnen, zeitig zu Bette zu gehen, befördern wir auch das frühere Aufſtehen, deſſen Vortheile und Einflüſſe auf uns und unſere Handlungen im Vorhergehenden gezeigt worden ſind.

3) Wir bewirken dadurch, daß wir nicht eher zu Bette gehen, als zwei Stunden nach der Mahlzeit, einen ruhigen Schlaf, der uns alles, was wir durch Leben und Wirken verlohren haben, reichlich erſetzt, uns ſtärkt, und mit dem beſeligenden Gefühle einer Verjüngung und Kraftfülle erwachen läßt.

Hieher gehört auch die Beantwortung der Frage: was iſt von dem Mittagsſchläfchen zu halten? Iſt es nützlich, oder wohl gar nöthig? oder iſt es ſchädlich? Zur Erörterung dieſer Fragen läßt ſich ungefähr folgendes beſtimmen: Der Schlaf nach Tiſche iſt ſehr nachtheilig, und keinesweges als nöthig, am allerwenigſten als nützlich oder geſund anzupreiſen. Denn, wie ich ſchon oben erinnerte, verurſacht der Schlaf Blutanſammlungen im Kopfe, verringert die Schnelligkeit des Kreislaufs und der Bewegung der Eingeweide des Unterleibes, und ſtört alſo in jeder Hinſicht die Verdauung. Die Folge davon

Digitized by Google

iſt beſtändiges Uebelbefinden, Schwäche des Magens, Säure, Schärfe der Säfte, Trägheit des ganzen Körpers. Wie könnte man nun ein ſolches, dergleichen Unannehmlichkeiten verurſachendes Mittel heilſam nennen? Ja, wendet man oft ein, die alten Griechen und Römer hielten, und die heutigen Spanier und Italiäner halten noch jetzt um Mittag ihre Ruheſtunde. Dieß iſt ganz wahr, aber man überlege bei dieſem Einwande nur folgendes: Die Menſchen jener wärmern Climate ſteigen früher auf, um der Morgenkühlung zu genießen, und ihre Geſchäfte während dieſer Zeit zu verrichten. Ferner zwingt gleichſam das Clima jener ſüdlichern Gegenden die Menſchen, durch die Hitze, welche am Mittag den höchſten Grad erreicht hat, durch die, hiermit unzertrennlich verbundene Abſpannung der Kräfte, durch Aufblähung des Blutes und den dadurch verurſachten Druck auf das Gehirn, zum Schlaf, welches wir auch zuweilen in unſern kältern Gegenden, bei heißen Sommertagen bemerken können. Ferner kommt zur völligen Widerlegung dieſes Einwurfs noch die ganz andere Lebensart jener Völker zu Hülfe, die uns ſo auffallend von ihnen unterſcheidet. Bekanntlich ſpeiſen dieſe Nationen nur einmal des Tages ordentlich. Die Zeit dieſes Mahles fällt nach unſerer Stundenrechnung gegen drei Uhr; folglich ſchlafen ſie in der Mittagshitze, ohne dadurch der Verdauung und ihrem Körper Schaden zu thun, im Gegentheil ſammlen ſie hierdurch die, in der Schwüle des Tages ſo außerordentlich verlohren gegangenen Lebenskräfte wieder, um dadurch mit erneuerter Kraft in den kühlern Abendſtunden zur Mahlzeit und zur Arbeit gehen zu können. Aus dieſem allen

Digitized by Google

wird hoffentlich deutlich geworden ſeyn, daß der Mittagsſchlaf (Siesta) nicht in unſer Clima und nicht für unſere Lebensart gehöre, und daß man alſo in unſern kühlern Gegenden den Mittag nicht verſchlafen, ſondern thätig verwenden, oder durch angenehme Unterhaltung zu verkürzen ſuchen muß, ehe man zu ernſterer Arbeit ſchreitet. Doch macht auch hier das Geſetz der Gewohnheit eine Ausnahme.

Es iſt nun noch übrig etwas von dem Maaße des Schlafs, daß heißt, der Beſtimmung, wie lange man ſchlafen ſoll, zu ſagen. Auch der Schlaf hat, ſo wie jede Sache in der Welt, ſeine Gränzen, über welche er nicht hinaus gehen darf, wenn er nicht ſchädlich werden ſoll. Daß beide Extreme, ſowohl anhaltendes Wachen als zu langer Schlaf, ihre großen weſentlichen Nachtheile haben, iſt ſchon oben erwieſen worden. Es fragt ſich nur, welches iſt nun die nähere Beſtimmung von der Zeitlänge, die zu einem natürlichen, geſunden Schlafe gehört? So gewöhnlich dieſe Frage iſt, ſo ſchwer iſt ſie zu beantworten; denn ſchon oben habe ich geſagt, daß jeder ſich ſelbſt ſtudiren müſſe, um das ihm nöthige Maaß von Schlaf zu erfahren. Dieß kann man ungefähr auf folgende Art bemerken. Iſt man beym Erwachen müde, verdrüßlich, oder fühlt man Schwere in den Gliedern, ſo, iſt es ein Beweis, daß man zuviel geſchlafen hat. Möchte man aber gern noch einige Zeit ſchlafen wenn man durch irgend eine Urſache erwacht iſt, ſo hat man gewiß ſein Quantum noch nicht durchſchlafen, und bedarf alſo noch etwas mehr. Doch richtet ſich dieſes nach der Jahreszeit. Im Winter liegt man gern, beſonders in ungeheizten Schlafzimmern ein Stündchen länger in den Ar-

Digitized by Google

men des Schlafs; als im Sommer, weil die äuſſere kalte Atmosphäre einen widrigen, hingegen die Wärme der Schlafſtelle einen angenehmen Eindruck auf uns macht. Gewöhnlich werden ſechs bis ſieben Stunden für einen geſunden, wohlorganiſirten Menſchen hinreichen. Findet man ſich durch dieſe Quantität beym Erwachen nicht geſtärkt; ſo kann man höchſtens noch eine Stunde zuſetzen, aber nicht mehr, denn, wie ſchon oben geſagt wurde, es ermüdet längerer Schlaf, ſtatt zu erquicken, und es entſtehen dann alle oben angegebenen Nachtheile daraus.

Alles bisher geſagte bezieht ſich aber nur auf das erwachſenere Alter. Deswegen muß man hier die im vorigen gemachte Ausnahme in Rückſicht des Alters, Temperaments, der Leibesconſtitution, des Clima und der Jahreszeit nicht außer Augen laſſen. Denn, um nur ein Beyſpiel anzuführen: Kinder ſchlafen länger, als völlig ausgebildete Menſchen, weil bei ihnen die phyſiſche Cohäſionskraft und Feſtigkeit der Faſer weit geringer, und die Bindung der Beſtandtheile alſo ſchwächer und lockerer iſt. Sie reiben ſich daher weit ſchneller auf, und müſſen ſchon aus dieſer Urſache mehr ſchlafen; um die durch das Leben verlohren gegangenen Theile und Kräfte zu erſetzen und zu ſammlen. Insgemein aber reicht bei einem Erwachſenen die angegebene Zeit hin, um die erſchöpften Kräfte zu ſammlen und zu ſtärken.

Ueberhaupt aber iſt es gut, ſich von Jugend auf an ein beſtimmtes, nur in ſeltnen Fällen zu überſchreitendes Geſetz im Schlafen zu gewöhnen. Hat man ſich dieſes einmal eigen gemacht, ſo wird der Nutzen davon jene kleinen Incommoditäten, die man bei der Erreichung dieſes Ge-

ſetzes erdulden mußte, ausnehmend überwiegen. Und es iſt nichts leichter, als ſeine Natur hieran zu gewöhnen. Man darf nur einige Morgen nach einander zu einer gewiſſen beliebigen Stunde aufſtehen oder erwachen (denn durch Gewohnheit und feſten Vorſatz kann man in dieſer Rückſicht erſtaunlich viel ausrichten) und ich ſtehe dafür, daß dieſes, wenn anders keine Ausnahmen in der Zeit des Schlafengehens gemacht werden, daß, ſage ich, dieſes dann zur zweyten Natur werden wird. Um dieſes aber zu erreichen, muß man auch zu einer rechten Zeit zu Bette gehen, damit der Körper völlig des erholenden Schlafes genießen könne.

Noch habe ich hier einem Einwurfe zu begegnen, der öfters gemacht wird, wenn von dergleichen zeitigen Niederlegen die Rede iſt, daß man nemlich, wenn dieſes auch geſchähe, dennoch nicht gleich einſchlafen könne. Dieſes iſt ſehr wahr, und ich muß geſtehen, daß es gewiß ein ſehr peinlicher Zuſtand iſt, ſich ſo ſchlaflos im Bette umherzuwälzen. Aber dieſes geſchieht meiſtentheils bei ſolchen, die entweder die Seele vorher noch ſtark beſchäftigt hatten, oder bei denen irgend ein Reiz, zum Beiſpiel voller Magen und dergleichen zum Grunde lag; oder auch, und zwar am meiſten bei denen, die keine feſtgeſetzte, beſtimmte Zeit zum Schlafen haben. Dieſen empfehle ich folgendes ſehr einfache, und leicht anzuwendende Mittel. Man beſchäftige ſich eine oder etliche Stunden vor dem Schlafengehen mit einer etwas ſtarken und ermüdenden körperlichen Arbeit. Iſt es Sommer, ſo wird Feldarbeit die beſte ſeyn. Kann man dieſe nicht haben, ſo iſt die zuträglichſte Arbeit der Art, das Holzſägen

und Holzſpalten, welches jedoch nicht zu angreifend ſeyn darf. Damit beſchäftige man ſich ſo lange, bis man einige Ermüdung ſpürt. Dann laſſe man nach, und ruhe noch einige Zeit aus, wobei man aber alle, ſich leicht einſtellenden Verſuchungen zum Schlaf überwinden muß. Hierauf, das heißt, ungefähr nach einer Stunde Ruhezeit, kann man ſich zu Bette begeben, und zu einem Schlafe ſechs bis ſieben Stunden beſtimmen, ſnach deren Verfluß man ſich wieder wecken läßt. Dieſe Methode ſetze man einige Zeit fort, und ſie wird Jedem, der ſie ausüben will, die nemlichen wohlthätigen Dienſte leiſten, die ſie ſchon Manchem, dem ich ſie rieth, geleiſtet hat.

2. Unnatürlicher Schlaf. Schlafſucht. Scheintod.

Das bisher geſagte wäre nun das hauptſächlichſte, was wir bei einem geſunden natürlichen Schlafe fänden. Wir wollen nun auch, ſo viel es hier der Ort erlaubt, denn unnatürlichen oder widernatürlichen Schlaf etwas näher betrachten.

a. Erkünſtelter Schlaf.

Unter erkünſteltem Schlafe verſtehe ich denjenigen, der nicht von Erſchöpfung der geiſtigen oder körperlichen Kräfte entſteht, ſondern welcher durch irgend eine andere Urſache, zum Beiſpiel durch den Gebrauch der betäubenden Mittel verurſacht wird. Dieſe Art von Schlaf iſt weder naturgemäs, noch nützlich, wenige Fälle ausgenommen, wo es die Nothwendigkeit der Umſtände mit ſich bringt. Die Urſache, wa-

Digitized by Google

rum man zu dieſen Mitteln ſeine Zuflucht nimmt, ſind theils Schlafloſigkeit, theils körperliche Leiden, wie zum Beiſpiel Zahnſchmerzen, Krämpfe und dergleichen. Aber man hüte ſich vor dem unbedingten Gebrauche dieſer Mittel; denn ſie ſind Gifte und können alſo durch unvorſichtige Anwendung als ſolche wirken. Daher gebe man ſie nie ohne Vorwiſſen und ohne Anrathen eines Arztes. Wie ſchädlich demnach die Gewohnheit mancher Aeltern und Kinderwärterinnen iſt, die, um den unruhigen Kindern Schlaf, und ſich hierdurch mehr Ruhe und Bequemlichkeit zu verſchaffen, zu dergleichen Mitteln, wie etwa Nikolai's Kinderruhe *) iſt, ihre Zuflucht nehmen, wird aus dem folgenden deutlich werden. Daher kann auch der unüberlegte Gebrauch des Theriaks, des Mohnſyrups (Syrupus Diacodii) und anderer betäubender Mittel ſchädlich werden. Das beſte und gewöhnlichſte ſchlafbefördernde Mittel glaubt man in dem Opium und ſeinen Zubereitungen zu finden. Aber nochmals wiederhole ich die Bitte, alle dergleichen Mittel nur unter der Aufſicht eines rationellen Arztes zu gebrauchen, weil bei dieſem und ähnlichen Mitteln zu viele Rückſichten zu beobachten ſind, die man nie auſſer Augen laſſen darf, wenn man den beabſichtigten Zweck ohne Nachtheil der Geſundheit und des Lebens der Perſon erreichen will. Denn, um nur beim Opium, als dem gewöhnlichſten Mittel dieſer Art, ſtehen zu bleiben, ſo wird man, wenn die

*) Hierunter verſtehe ich aber nicht die von Wiegleb verbeſſerte Compoſition, ſondern die ältere, wozu nicht mehr wie ſechzehn Ingredienzien, und beſonders auch Opium kommen.

Gabe nicht hinlänglich genug war, ſtatt des beabſichtigten Schlafes im Gegentheil Munterkeit bewirken, weil es in kleiner Gabe Munterkeit und Schweiß erregt, den Blutumlauf beſchleunigt und berauſcht. Hier hätte man alſo, aus Furcht, daß eine größere Gabe ſchaden könne, ſeine Abſicht verfehlt. Iſt man hierdurch verwegener geworden, und giebt ſtärkere Gaben, ſo wird man zwar ſeine Abſicht erreichen, aber die daraus entſtehenden Nachtheile ſind ungefähr folgende: gänzliche Abſtümpfung der Organe, die zur Muskularbewegung und zu den Verrichtungen der Sinne gehören. Deswegen iſt es nichts ſeltenes, daß das Gefühl, Geſicht, Gehör dadurch, wo nicht auf immer, doch wenigſtens auf einige Zeit verlohren ging. Dadurch, daß es die Circulation verſtärkt, und Congeſtion des Blutes nach dem Kopfe verurſacht, entſtehen Wahnſinn, Zuckungen, Krämpfe, auch wohl Lähmungen, und es erfolgt endlich der Tod durch Schlagfluß oder durch tödtliche Schlafſucht. Beiſpiele von der übeln Wirkung bei anhaltendem Gebrauche dieſes Mittels, geben uns die orientaliſchen Völkerſchaften, denen durch Religionsgeſetze der Wein verboten iſt, und welche durch dieſes Mittel die ihnen durch den Wein entzogene Berauſchung zu erſetzen ſuchen. Sie welken ſichtbar dahin, ſind tiefſinnig, ſchläfrig, verliehren das Gedächtniß, und verurſachen ſich frühes Alter nebſt zeitigem Tode. Von den tödtlichen Folgen des Opiums Beyſpiele anzuführen, will ich unterlaſſen, weil ſie eben ſo ſelten nicht ſind. *)

*) Noch will ich bei dieſer Gelegenheit einer Meinung begegnen, die ich oft hören mußte, daß man nemlich

Die Wirkungen eines ſolchen erkünſtelten Schlafs ſind ſelten die nemlichen wie bei einem natürlichen. Gewöhnlich fehlt dieſer Art von Schlaf, das, dem natürlichen eigene erquickende Gefühl der Erholung und Kraftſammlung, wenige Fälle ausgenommen.

Man hüte ſich alſo vor dem Gebrauche ſolcher Mittel, und wende lieber das naturgemäßere und wirkſamere Mittel, die Ermüdung an, wenn ſich Schlafloſigkeit einſtellt. Man laſſe die kleinen Kinder wachen und unruhig ſeyn, und nöthige ſie nicht zum Schlafe, eben dadurch wird man ſeine Abſicht eher und ſicherer erreichen, weil ihre Kräfte erſchöpft werden, als durch jene, für Geſunde ſchädliche Mittel. Nur Krankheit wird eine Ausnahme machen.

---

glaubt, man ſchliefe durch eine groſse Gabe von Opium ohne allen Schmerz ein, um nie wieder zu erwachen. Woraus will man dieſes aber beweiſen? etwa aus ſeiner betäubenden Kraft? Ja, wenn es blos betäubte und blos rein narkotiſch wäre, ſo lieſse ſich dieſes wohl annehmen, da es aber vorher erſt reizt, ja fürchterlich reizt, und die erſchrecklichſten Zufälle erregt, ehe jener betäubte Zuſtand eintritt, ſo wird wohl niemand mehr, dem dieſe, in der Natur der Dinge wirklich gegründeten Vorausſetzungen einleuchten, oder welcher Beiſpiele davon entweder ſelbſt ſahe, oder auch nur von andern beobachtete las, an jene Sanftheit glauben. Ja ſelbſt nach dem Tode hören die giftigen Wirkungen dieſes Mittels nicht auf; der abſcheulichſte Geruch verbreitet ſich kurz nach dem Ableben eines ſolchen Unglücklichen und dergleichen Zufälle mehr.

Digitized by Google

b. Schlafſucht.

Sie iſt ebensfalls unter die Abtheilung des unnatürlichen Schlafs zu rechnen. Man belegt mit dieſem Nahmen denjenigen Zuſtand, wo eine Perſon lang anhaltend in einem todteähnlichen Zuſtande da liegt, dabei aber noch athmet, ſich auch noch thieriſche Wärme findet, und Puls und Herzensbewegung fühlbar iſt. Alle, oben bei dem natürlichen angegebenen, nur heftiger und anhaltender wirkende Urſachen können auch hier im Spiel ſeyn, und dieſen Zuſtand erregen. Beſonders aber iſt Druck auf das Gehirn nach Kopfverletzungen eine der gewöhnlichſten Urſachen. Man muß ſie ſobald als möglich zu entfernen ſuchen, weil ſonſt ein ewiger Schlaf daraus entſtehen kann. Doch können auch andere Umſtände dieſen krankhaften Zuſtand erregen.

Jede lang dauernde Schlafſucht aber ſetzt immer eine mehrere oder mindere Deſtruction, oder doch wenigſtens eine Unthätigkeit der Lebensorgane voraus. Hebt man nun ihre nächſte Urſache nicht, ſo entſteht, wie bei jeder anhaltenden Unthätigkeit, Entwöhnung von Thätigkeit, und endlich früher oder ſpäter Zerſtöhrung oder Verderbniß dieſer nunmehr entbehrlich gewordenen Theile.

c. Scheintod.

Noch kann man, als einem mittlern Bruder zwiſchen Schlaf und Tod den Scheintod die Aſphyxie hieher rechnen. Dieſer wirklich äußerſt täuſchende Zuſtand wird zuweilen mit dem waſ-

Digitized by Google

rem Tode verwechſelt, weil weder deutliches Atmen, noch Puls und Herzensbewegung, noch Wärme vorhanden iſt, ſondern der Körper ganz ſtarr und kalt, ohne irgend ein Lebenszeichen da liegt. Aber man hüte ſich vor dem zu ſchnellen Begraben eines ſolchen Menſchen, weil man ſonſt einen Mord begehen würde. Das beſte Verhütungsmittel gegen das Lebendigbegraben ſind freilich Leichenhäuſer, die aber leider! noch nicht ſo allgemein geworden ſind, als ſie es zu zu ſeyn verdienen. Dem; um den größten Theil der Menſchheit ſo verdienten Hufeland, dankt unſere Stadt ein ſolches Geſchenk, und zu wünſchen wäre es, daß zur Beruhigung aller derjenigen, die durch den wahren Tod Verluſt an Verwandten leiden; in allen Städten und Orten dergleichen Anſtalten getroffen würden, wozu ſchon verſchiedene, weniger koſtſpielige Vorſchläge gethan worden ſind.

Die Urſachen des Scheintodes können verſchieden ſeyn. Beſonders kann alles, was die Lebensäuſſerungen plötzlich auf eine Zeit unterbricht, den Scheintod hervorbringen. Dahin gehören: ein ſehr ſtarker Schlagfluß, und die mehreſten ſo genannten gewaltſamen Todesarten, als Ertrinken, Erſticken, Erhängen, Erfrieren. Bei allen dieſen Fällen kann der Lebensfunke, wenn man zeitig genug alle, bei ſolchen Gelegenheiten dienlichen Mittel anwendet, wohl wieder angefacht werden.

Doch ich muß hier abbrechen, denn ich habe ja weder vom Tode noch vom Scheintode ausdrücklich zu reden, ſondern ſpreche ja blos nur von dem Bruder derſelben vom Schlafe.

Digitized by Google

II. Schlafloſigkeit.

Dieſes iſt der, dem Schlafe gerade zu entgegen geſetzte Zuſtand. Die Urſachen, wodurch er entſtehen kann, laſſen ſich füglich unter folgende Abtheilung bringen.

1) Sind ſie unwillkührliche, das heißt, der Menſch kann bei ſeinem beſten Willen und Beſtreben einzuſchlafen, dieſen Endzweck auf dem natürlichen Wege, ohne Gebrauch anderer Mittel, nicht erreichen. Jeder, der auch nur ein einzigesmal in ſeinem Leben in dieſer Lage geweſen iſt, wird mir beiſtimmen, daß ſie die peinigendeſte iſt, die man ſich nur denken kann. Gewöhnlich ſind Krankheitsmaterien oder andere körperliche Reize, wie zum Beiſpiel Huſten, die Urſache dieſes jämmerlichen Zuſtandes. Schafft man dieſe weg, ſo wird ſich auch gewiß der Schlaf bald wieder finden. Zuweilen iſt eine, dem Anſcheine nach geringfügige Urſache, nemlich kalte Füße, beſonders bei Perſonen, die viel ſitzen, die Veranlaſſung zu hartnäckiger Schlafloſigkeit, die ſelbſt den ſtärkſten narkotiſchen Mitteln widerſteht. Dann muß man entweder, wenn es die Jahreszeit und Witterung erlaubt, eine oder eine halbe Stunde vor dem Niederlegen ſpazieren gehen, und ſich auch des Tags über viel, oder wenigſtens mehr als bisher geſchehen war bewegen, oder auch folgendes, ſchon von Tiſſot *) empfohlene, einfache, aber wirk-

*) Von der Geſundheit der Gelehrten; aus dem Franz. überſ. Leipz. 1770. S. 162.

lich ſehr kräftige Mittel gebrauchen. Man wärmt nemlich alle Abende die Fußſohlen an einem Feuer oder einem Ofen ſo lange, bis man Schmerz empfindet. Dieß hebt die, von Stockungen in den äuſſern Gliedmaßen entſtandene Kälte und deren entferntere Wirkung, die Schlafloſigkeit, ganz gewiß. Mehrere Beiſpiele haben mich von der Wirkſamkeit dieſes, überall leicht anwendbaren Mittels überzeugt. — Meiſtentheils iſt die Schlafloſigkeit eine Nachfolgerin von Krankheiten, und plagt gewöhnlich die geneſenden Perſonen. Am meiſten aber findet man ſie bei Gelehrten, die ſich von irgend einer ſchweren Krankheit wieder erholen. Hier rächt ſich gleichſam die Natur durch einen ſolchen qualvollen Zuſtand, und ſtraft dieſe Perſonen durch gänzliche Entziehung des Schlafs, den ſie ſich vorher ſo unbarmherzig ſelbſt verkümmerten. Der, ſchon vorher angeführte Tiſſot *) empfiehlt hier die ſüßen Weine als ſehr wirkſam, beſonders bei denen, die nicht daran gewöhnt ſind. Sie wirken wie die betäubenden Mittel, ohne den Nachtheil derſelben zu haben. Im Gegentheil ſtellen ſie die Stärke des Magens wieder her, geben neue Kräfte nnd friſchen Muth.

2) Willkührliche. Dahin gehört das erkünſtelte Wachen ꝛc. beſonders iſt dieſe Urſache bei Gelehrten zu finden, denen am Studiren mehr, als an der Erhaltung des koſtbarſten Geſchenks, was die gütige Natur dem Menſchen machen konnte, ich meine

*) Am angeführten Orte S. 126.

an der Geſundheit, gelegen iſt. Bei ihnen findet man dieſen Ungehorſam gegen die Natur am häufigſten. Die Schlafloſigkeit, die aus dieſer Quelle entſteht, ſcheint am leichteſten gehoben werden zu können. Aber ſie ſcheint es auch nur. Es iſt ein alter Grundſatz, daß das Geſetz der Gewohnheit zur andern Natur werden könne, *) der ſich auch hier anwenden läßt. Die menſchliche Natur iſt ſo willig, ſo biegſam, daß ſie ſich an alles gewöhnen läßt. Bei manchen Fällen geſchieht dieß außerordentlich leicht, bei manchen hingegen ſchwerer. Letzteres iſt hier der Fall. Wir gewöhnen uns ſehr ſchwer an einen kurzen, nicht naturgemäßen Schlaf, und eben deswegen muß man zu Thee, Coffee, und wie die andern Reizmittel alle heißen mögen, die man zu dieſem Endzwecke auffand, greifen, um die Natur zu zwingen, daß ſie unſerm Willen gehorcht, und der ihr nöthigen Ruhe entſagt, damit man in der Nacht, als dem Zeitpunkte des Alters und der Erſchöpfung, arbeiten könne, ſtatt den Morgen, die Jugend des Tags, den Zeitpunkt neuer Geiſtesſchöpfungen, reiner Begriffe, Anſchauungen und großer Gedanken, dazu zu verwenden. Sieht man nun, früher oder ſpäter, die aus dem erkünſtelten Wachen entſtehenden Nachtheile ein, oder ſpürt man vielleicht ſchon die unausbleiblichen Folgen deſſelben, ſo möchte man gerne wieder zurückkehren, und der Natur ihre Rechte wieder zugeſtehen;

*) Conſuetudo ſit altera natura.

aber nun befolgt auch ſie das Geſetz der Gewöhnung. So leicht man ſich nemlich, wie geſagt wurde, an etwas gewöhnen kann, ſo ſchwer hält es, eine ſchon etwas veraltete Gewohnheit wieder abzulegen. Beiſpiele der Art finden ſich zu viele, und unſere unnöthigen und entbehrlichen, aber zur Gewohnheit, oder zur andern Natur gewordenen Bedürfniſſe, als Coffee, Thee, Tabak bieten ſo reichliche Belege zum Beweiſe dieſes Satzes dar, daß ich füglich der Mühe überhoben ſeyn kann, auch nur einige anzuführen. Nur will ich noch bemerken, daß Gelehrte, die viel Nächte durchwacht haben, eben aus dieſer Urſache den Schlaf ſo ſchwer wieder bekommen.

Die Folgen, die eine ſolche Schlafloſigkeit und Verkürzung der, dem Körper nöthigen Ruhe und Erholung von der Erſchöpfung des Lebens, mag ſie übrigens willkührlich oder unwillkührlich ſeyn, nach ſich zieht, ſind zum Theil ſchon oben angegeben worden, und es würde unnöthig ſeyn, ſie hier noch einmal zu wiederholen. Ich will nur noch bemerken, daß Abkürzung der Ruhe und des Schlafs ein Hauptmittel iſt, um frühzeitig zu altern. Denn durch vieles Wachen, und durch Verkümmerung aller Ruhe, erreicht man folgende Abſichten, nemlich die Lebenskräfte recht ſchnell und unaufhörlich zu erſchöpfen; die Faſern recht bald hart und ſpröde zu machen, welches beides der Character des Alters iſt; auch entſteht ferner, Abreibung der Organe und Verhinderung des Erſatzes verlohren gegangener Theile. Hierdurch muß ſich nun ein organiſches Weſen, welches, wie ich zu Anfange gezeigt habe, nicht ohne

Digitized by Google

dieſen Wechſel beſtehen kann, nothwendigerweiſe bald aufreiben.

Ich will nun auch ein paar Worte, weil hier ein ſchicklicher Ort zu ſeyn ſcheint, über die Schädlichkeit der Arbeiten, beſonders geiſtiger, bei Nacht ſagen. Es iſt zwar ſchon jedem bekannt, daß nichts den Körper ſo ſehr zu ruiniren im Stande iſt, als Anſtrengung des Geiſtes, verbunden mit körperlicher Unthätigkeit und Schlafloſigkeit. Alle diejenigen alſo handeln unweiſe, und man verzeihe mir den etwas harten, aber doch richtigen Ausdruck, unmoraliſch, die, ſtatt des Tags zu arbeiten, die Nacht, als die Zeit der Ruhe dazu anwenden. Ich will mich näher darüber erklären. Unmoraliſch handeln ſie, weil, wie ich gezeigt habe, dieſe Anſtrengung frühzeitiges Alter herbeiführet. Die Folge davon iſt auch frühzeitiger Tod, das heißt, das Geſchöpf tritt von dem Schauplatze ab, eh' es das Ziel erreicht hat, welches es, vermöge ſeiner (vielleicht) dauerhaften Conſtitution erreichen konnte. Da nun dieſes Ableben gleichſam vorſetzlich bewirkt wird, ſo iſt es als eine feine Art des Selbſtmordes anzuſehen. Da nun aber der Selbſtmord nicht zu den moraliſchen Handlungen gehört, wie mir auch jeder wohl gerne zugeben wird, ſo habe ich wohl nicht ſo ganz unrecht, wenn ich die ſo beliebten Lucubrationen oder Arbeiten bei Nacht für unmoraliſch erkläre. Lieber arbeite man doch des Morgens, wo der Menſch noch ſo ganz originell iſt. Aber, wendet man mir ein, die feierliche Stille der Nacht, jene allgemeine Ruhe der ganzen Natur, welche das Studiren ſo ausserordentlich begünſtigt, fällt bei Tage weg. Hierauf antworte ich: Freilich, zum Theil fällt dieſe weg;

aber wer zwingt uns denn grade während dem Geräuſche des Tages zu arbeiten? Herrſcht am frühen Morgen nicht eben auch noch Stille und mehrere Ruhe wie am Tage? Und ſollte es denn nicht auch dahin zu bringen ſeyn, daß man auch, ohne auf das Geräuſch der lebenden Natur zu achten, ungeſtört arbeiten könnte? Ich ſollte es meynen; und wenn wir es auch nicht ſo weit bringen, wie ein Cäſar und einige andere große Geiſter, welche ihre Aufmerkſamkeit ſo in ihrer Gewalt hatten, daß ſie zweierlei Briefe dictiren, und auch wohl noch einen dazu leſen konnten, ſo wird es uns doch wohl nicht unmöglich ſeyn, unſere Gedanken ſo auf die vorhabenden Geſchäfte zuſammenzudrängen, daß man durch nichts von auſſen geſtört würde. Ueberhaupt kommt aber auch vieles hierbei auf die Lage des Studierzimmers an, ob dies geſund, ſtill und einſam liegt, oder nicht. Finden ſich dieſe beiden Erforderniſſe, ſo kann man bei einiger Concentration ſeines Geiſtes gewiß auch in den ſchönen Morgenſtunden arbeiten.

Auſſer der, oben angegebenen Verkürzung des Lebens, wodurch dieſe Gewohnheit zu einer der Lebensnachtheiligſten wird, finden wir auch gewöhnlich bei denen, die ſie fleißig ausüben, immerwährende Kränklichkeit, rheumatiſche Beſchwerden und Anſchwellung der Füße als unmittelbare Folgen der Lucubrationen. Auch leiden die Augen durch die Arbeiten bei Lichte ganz auſſerordentlich, theils durch die mehrere Anſtrengung, die bei den Nachtarbeiten unvermeidlich iſt, theils durch die fetten Dünſte der Lichter und Lampen, bei welchen man arbeitet. In etwas kann man dieſe letztere Art von Schädlichkeit dadurch vermindern, daß man Wachslichter brennt, weil

dieſe weniger Dampf geben, jedoch nicht ganz. Aber auch nicht blos den Augen ſchaden dieſe Dünſte, ſondern auch den Lungen, weil hierdurch die Luft auſſerordentlich verdorben wird; ja ſelbſt die Nerven leiden durch dieſe Dämpfe. Aus allen dieſen wird man einſehen, warum die Gelehrten, welche doch am meiſten des Nachts arbeiten, einem ſo ungeheuern Heere von Krankheiten unterworfen ſind. Man könnte die meiſten derſelben durch das Arbeiten in den Morgenſtunden verhüten.

In einiger Rückſicht ließ ſich zwar dieſe Art von Selbſtquälung wohl noch rechtfertigen, weil dadurch doch vielleicht noch der Menſchheit genutzt wird. Aber unverzeihlich iſt jener Wahn, der vielleicht, zur Ehre der Menſchheit auch äuſſerſt ſelten iſt, den einige hegen, indem ſie glauben, durch Abkürzung des Schlafs ihr Leben zu verlängern, oder vielmehr länger zu genießen. Freilich bringt ein ſolcher mehrere Stunden mit offenen Augen zu, und wenn man dieß Leben nennen will, ſo läßt ſich nichts dagegen einwenden; aber eigentliche Verlängerung des Lebens, daß heißt, Erreichung des weiteſten Ziels von Exiſtenz, deren ein menſchlicher Körper fähig iſt, wird man dadurch nicht bewirken, ſondern, wie ich ſchon mehrmalen gezeigt habe, grade das Gegentheil. Man ſehe das, was ich oben bei der Schlafloſigkeit darüber ſagte. Eigentlich aber bedürften auch ſolche Menſchen keiner Widerlegung.

Auch ſtehen einige in den Gedanken, daß es ja einerlei ſei, ob man am Tage oder in der Nacht ſchlafe, wenn man nur die gehörige Stundenzahl mit Schlafe ausfülle. Um dieſe irrige Meynung zu widerlegen, höre man was

Hufeland *) ſagt: „Es glaubt mancher, daß es „völlig einerlei ſei, wenn man dieſe ſieben „Stunden ſchliefe, ob des Tages oder Nachts „Man überläßt ſich alſo Abends ſo lange wie „möglich ſeiner Luſt zum Studiren oder zum „Vergnügen, und glaubt es völlig beizubringen, „wenn man die Stunden in den Vormittag hin„einſchläft, die man der Mitternacht nahm. „Aber ich muß jeden, dem ſeine Geſundheit „lieb iſt, bitten, ſich vor dieſem verführeriſchen „Irrthume zu hüten. Es iſt zuverläßig nicht ei„nerlei, ſieben Stunden am Tage, oder ſieben „Stunden des Nachts zu ſchlafen, und zwei „Stunden Abends vor Mitternacht durchſchlafen, „ſind für den Körper mehr werth, als vier Stun„de am Tage.“ Ueberhaupt muß man dieſen ganzen Abſchnitt leſen und wohl beherzigen.

Zum Schluſſe dieſer Betrachtung will ich noch jenen, wahrhaft goldnen Spruch des J. Wesley allen denen nachdrücklich empfehlen, welchen das Daſeyn auf dieſer, wirklich nicht ſo ſchlimmen Welt, als man ſie gewöhnlich ausſchreiet, noch in etwas werth iſt. Er heißt: „Früh zu Bett und früh wieder auf, macht den Menſchen geſund, weiſe und reich. **) Die Befolgung deſſelben wird gewiß die gegebenen Verſprechungen hinlänglich erfüllen.

Zu dieſer Familie, die wir jetzt betrachtet haben, gehört auch noch der Mittelzuſtand des

*) Am angeführten Orte. 2r. Th. S. 143.

**) Earlly to bed, and early ariſe, Makes the man healthy, wealthy and wiſe. S. Hufeland im angef. Werke. 2r. Th. S. 147.

Digitized by Google

menſchlichen Körpers, wo weder eigentlicher Schlaf, noch wirklich wachender Zuſtand vorhanden iſt, jene Wiege und jener Entſtehungszuſtand der Träume, ich meyne den Schlummer. Gewöhnlich findet man ihn, entweder vor dem wirklichen feſten Schlafe, oder auch vor dem Erwachen. Er iſt derjenige Zuſtand, worinne uns oft die glücklichſten Träume beſeeligen, wo wir hinübergezaubert in glücklichere Gefilde aller Erdenmühen vergeſſen; und jedes Elend, das uns in dem wirklichen Leben niederzudrücken drohete, hier unter unſern Füßen ſehen; kurz diejenige Lage, worinne wir alle unſre liebſten Wünſche erfüllt ſehen. Schade nur, daß dieſer glückliche täuſchende Zuſtand beim Erwachen durch die kalte Wirklichkeit zerſtört wird. Aber nicht blos beglückende Träume findet man; ſondern auch eben ſo häufig das Gegentheil; nemlich äuſſerſt quälende und ſchreckende Träume, die demjenigen, der damit geplagt iſt, Höllenangſt empfinden laſſen. Es entſteht demnach nun die Frage: wie ſind Träume zu vermeiden? Um dieſe gehörig beantworten zu können, muß man erſt auf die Entſtehung und Urſachen der Träume zurückgehen, damit wenn dieſe vermieden werden; die Wirkungen derſelben, nemlich die Träume, auch wegfallen müſſen; denn wo die Urſache fehlt, hört auch die Wirkung auf (ceſſante cauſſa, ceſſat effectus) Meiſtentheils entſtehen die Träume aus unvollkommner Ausführung der Ideen, die vor dem Schlafengehen abgebrochen wurden. Die Seele, bei welcher die Einmal aufgeregte Thätigkeit, ſelbſt bei anſcheinender Ruhe fortwirkt, ſetzt dieſe Ideen fort und führt ſie weiter aus. Kommt nun dazu, daß der Körper nicht durch

Thätigkeit ermüdet iſt, oder daß man viel, oder kurz vor Schlafengehen gegeſſen hat, und etwa noch dazu auf dem Rücken liegt, ſo iſt unruhiger Schlaf, Schlummer und Träume unvermeidlich. Nun kommt es hauptſächlich auf die in der Seele aufgeregten Ideen an, die man vorher bearbeitete, ehe man ſich zur Ruhe begab. Sind dieſe angenehm, traurig oder ſchreckend, ſo werden auch die Träume von dieſer Art ſeyn. Iſt es eine ſehr lebhafte Idee, und findet ſie ſich bei einem Menſchen von aufgewecktem Geiſte, ſo entſteht nicht blos Sprechen im Schlaf, ſondern es können ſogar willkührliche Bewegungen ſich damit verbinden, und alſo Nachtwandeln entſtehen. So erzählt Tiſſot *) ein Beiſpiel eines Studierenden, der nach einer heftigen, zweimonatlichen Anſtrengung ein Nachtwandler wurde. Dieſer ſtieg, ſobald er eingeſchlafen war, es mochte bei Tage oder bey Nachte ſeyn, auf, und arbeitete ſcheinbar in dieſem Anfall, legte ſich auch wenn er ein gewiſſes Quantum abſolvirt hatte, zu Bette, und ſetzte hier ſeinen ordentlichen Schlaf fort. Bei dieſen war die Idee des Arbeitens ſo feſt in ſeiner Seele, daß dieſe hierdurch angereizt, die Gliedmaſſen des Körpers, die zu dieſem Geſchäfte nöthig ſind, in Bewegung ſetzte. — Doch kann man jenen Satz: daß die Träume von der nemlichen Art ſeyn müſſen, wie die vor dem Schlafengehen gehabten Gedanken, nicht als allgemeine Regel gelten laſſen; denn man findet zuweilen Träume, deren Veranlaſſung man ſich gar nicht erklären kann. Ja, manche derſelben

*) Von der Geſundheit der Gelehrten S. 39.

ſcheinen etwas von Ahndungen künftiger Dinge, oder etwas prophetiſches *) zu haben, deren Erfüllung oder Ausgang meiſtens nur auf dem blinden Zufalle beruht. Man würde daher ſehr thöricht handeln, wenn man ihnen trauen wollte. Es wäre dieß eben ſo viel, als wenn man ſein Schickſal dem blinden Ungefähr überließ. Allen denen, die noch an Erfüllung der Träume glauben, mit geſpannter, ängſtlicher Erwartung dem Zutreffen derſelben entgegen ſehen; und ſich, wenn ſie etwas ſchreckliches andeuten ſollen, dadurch ihr Leben verbittern, empfehle ich den goldenen Spruch jenes jüdiſchen Philoſophen: **) Träume ſind nichts anders, denn Bilder ohne Weſen.

Auſſerdem können auch Träume durch irgend einen heftigen äuſſern Eindruck auf unſere Sinne entſtehen. So kann ein heftiger Lichtreiz, der ſelbſt durch die Augenlieder durchwirkt, Träume von Brennen erregen. Ein dergleichen Beiſpiel erzählt Stark: ***) Es brannte bei Jemanden neben ſeinem Bette ein Vorhang. Der ſtarke Licht-

*) Dahin gehört zum Beiſpiel der merkwürdige Traum, welchen Valerius Maximus Dict. fact. I. 7. extern. 10. erzählt, und mehrere ähnliche, aber neuere, die man in dem claſſiſchen Werke von Hennings von Träumen und Nachtwandlern, aufgezählt, und zum Theil recht gut erklärt findet.

**) Sirach, Cap. 34. Vers 3. und überhaupt dieſes Capitel bis zum ſiebenten Vers.

***) In den Anmerkungen zu Jadelot Lehre von der Natur des geſunden menſchlichen Körpers. Jena 1783. S. 190.

Digitized by Google

reiz erweckte in dem Schlafenden die Idee des Brennens, und er träumte, das ganze Haus brenne. Der Schrecken hierüber verſcheuchte den Schlaf, er erwachte, und rettete hierdurch ſich und das ganze Haus.

Will man alſo frei von Träumen bleiben, ſo befolge man das, oben zur Verhütung der Schlafloſigkeit angegebene Mittel, und dazu noch folgenden Vorſchlag. Man beſchäftige ſich nach der Abendmahlzeit mit keiner ernſthaften, ſelbſt nicht einmal mit einer Lieblingsidee, und man wird, wenn anders keine äuſſern Reize, und kein überladener, oder doch wenigſtens kein gefüllter Magen dazu kommt, gewiß eines ruhigen, raumfreien Schlafs genießen.

Zweyter Abſchnitt.

I. Vom Schlazimmer.

Alles, was bisher geſagt wurde, bezieht ſich blos auf den Schlaf, ſelbſt als Zuſtand. Nun auch noch etwas über den Ort, worinne man dieſen Zuſtand verlebt.

Das Schlafzimmer iſt ein für die Geſundheit und das Wohlbefinden der Menſchen, äuſſerſt wichtiger Ort, von deſſen Salubrität die Verlängerung oder Verkürzung des frohern oder qualvollern Lebens ſeiner Bewohner abhängt.

ſelber iſt dieſer immer noch, ſo wie das nicht mindere wichtige, und eben ſo ſehr auſſer Augen gelaſſene Kinder- und Erziehungszimmer etwas, das wenigſtens bei dem größten Theile, zum entſetzlichſten Schaden der Menſchheit, ſo ganz ve nachläßigt wird. Wenn man bedenkt, daß das Schlafzimmer der Ort iſt, worinne man den größten Theil ſeines Lebens in einem leidenden Zuſtande zubringt, ja, daß man an keinem andern Orte während des thätigen Lebens, ſo lange in einer Lage bleibt; daß ferner der Körper während des Schlafs durch die Erſchlaffung weit fähiger iſt, von Krankheitsſtoffen angeſteckt zu werden, ſo muß man zurückſchaudern über die Gleichgültigkeit, womit man noch immer, ſelbſt in gebildetern Ständen dieſen Ort behandelt. Gewöhnlich verlegt man es in Stubenkammern, oder in einen entlegenern Theil des Hauſes, den man zu weiter nichts anders anwenden kann, und glaubt, daß es ſchon hinlänglich ſey, wenn man nur einen Ort zum Schlafen habe, unbekümmert darüber, ob dieſer Ort die Geſundheit und das Leben um zehen oder zwanzig Jahre verkürzt. Möchte man doch auch endlich einmal über dieſen Punkt heller denken lernen, uud ſich bemühen, auch hierdurch einen großen Schritt zur wirklichen Verlängerung des Lebens zu thun Bei Beurtheilung dieſes Gegenſtandes müſſen folgende Umſtände, von denen die Geſundheit und Zuträglichkeit des Schlafzimmers, und der Nutzen des Schlafs für den Körper abhängt, erwogen werden.

1. Ort und Eigenſchaften des Schlafzimmers.

Die Eigenſchaften, die ein Schlafzimmer haben muß, wenn es als Beförderungsmittel eines geſunden Schlafs angeſehen werden ſoll, müſſen in folgenden beſtehen:

1) Es muß geräumig, hoch, luftig, doch aber ohne Zug ſeyn, denn Zug würde den Körper leicht erkälten, und ihn rheumatiſchen Beſchwerden ausſetzen; auch iſt es gut, wenn es im Sommer dem Winde, und im Winter der Sonne ausgeſetzt iſt. Am beſten iſt es, wenn es gegen Morgen liegt.

2) Es muß in der Höhe, *) das heißt, etwa im zweiten oder dritten Stockwerke, aber niemals an der Erde ſeyn.

3) Es muß ſtill und dunkel ſeyn. Denn je weniger äuſſere Eindrücke auf uns wirken, deſto beſſer kann der Körper und die Seele ruhen. Schon daraus ſieht man die Zweckwidrigkeit jener vornehmen Sitte, Nachtlichter zu brennen; denn der Lichtreiz verurſacht uns einen unruhigen Schlaf.

4) Es muß eine geſunde Lage haben, das heißt, es dürfen keine Orte, welche die Luft verpeſten, als Miſtſtätten, Schlacht-

---

*) Doch nicht zu hoch, weil eine hohe Luft trocken und fein iſt, das heißt, weniger gröbere Beſtandtheile und Beimiſchungen hat, als eine Atmoſphäre niedrigerer Gegenden; auch wechſelt in jener die Temperatur zu ſchnell ab. Aber dieß alles gilt nicht von unſern gewöhnlichen drei bis vier Stockwerke hohen Häuſern, ſondern nur von höhern Gegenden.

Digitized by Google

häuſer, Fleiſchmärkte, Kirchhöfe, oder Werkſtätte von Künſtlern und Handwerkern, durch deren Arbeiten ungeſunde, ſelbſt giftige Dünſte verbreitet werden, als da ſind Schmelzhütten, Schriftgießereien, Kalkbrennereien und dergleichen, in der Nähe ſeyn. Durch alles dieſes wird die Luft vergiftet; davon unten bei der Luft des Schlafzimmers mehreres vorkommen wird.

5) Eine Haupteigenſchaft eines geſunden Schlafzimmers iſt Trockenheit. Nichts iſt ſchädlicher als ein dumpfiger, feuchter Schlafort. Man erkennt dieſe Lebens- und Geſundheitsnachtheilige Eigenſchaft daraus, daß das Schlafzimmer auf, oder wohl gar halb unter der Erde iſt, ferner, daß ſich Waſſertropfen an den Wänden anſetzen, die dann oft in groſſer Maſſe herablaufen; daß ferner nach großer äuſſerer Kälte ſich dieſe feuchten Dünſte, wenn die Kälte gelinder wird, wie Schnee an den Wänden anſetzen, welches man im gemeinen Leben mit dem Ausdrucke: Die Wände ſchlagen aus, belegt. Alles dieß ſind aber nur Kennzeichen von einem hohen Grade der Feuchtigkeit; den geringern Grad erkennt man daraus, daß alle daſelbſt aufbewahrte Sachen, beſonders Lederwerk und Papiere, leicht mit einem grünlichen Moder überzogen werden. Der Schaden, den ſolche kühle und feuchte Wohnungen erzeugen, verdiente wohl die Aufmerkſamkeit einer jeden mediciniſchen Polizey, und es ſollte billig zum Geſetz gemacht werden, daß keine, nur etwas feuchte, Unterſtube, weder zu Wohnungen, und noch

weniger als Schlafzimmer vermiethet würde; beſonders auch deswegen, weil dieſe Bruthöhlen der Krankheiten, beſonders der dürftigern Menſchenclaſſe wegen des wohlfeilen Preiſes zu Theil werden, bei welcher ohnehin wegen Mangel an der nöthigen Erleichterung des Lebens, die Anlage zu Krankheiten groß genug iſt. Liegt nun vollends eine ſolche Stube an einem, ungeſunde Luft ausdünſtenden Orte, das heißt, gehen etwa die Fenſter in den Hof, worinn vielleicht Viehſtälle und Miſtſtätten ſind, und bewohnt, wie dieß gewöhnlich der Fall iſt, die zahlreiche Familie den Tag über denjenigen Ort, welcher ebenderſelben des Nachts zum Schlafzimmer dient, ſo wird die Luft ſo ſchlecht, daß man, wenn ſie eudiometriſch unterſucht wird, wirklich mehr, als blos erſtaunen muß, wie es nur möglich iſt, daß Menſchen, in dieſem wirklich giftigen Elemente noch exiſtiren können. Kommt nun noch der Genuß ſelenit = oder tuffſteinhaltiger Waſſer, (von welcher Art die meiſten hieſigen Brunnen ſind) als das gewöhnliche Getränk der Armen zu einer ſolchen Wohnung, ſo darf man ſich wohl nicht mehr über die ſo häufigen Erſcheinungen von Gicht, Flüßen (Rheumatismen) Contractionen und dergleichen Krankheiten, unter dieſer Menſchenclaſſe wundern.

Doch ich kehre nach dieſer Abſchweifung, die nichts weniger als übertrieben iſt, ſondern die jeder täglich in der Natur beobachten kann, wenn er nur will, zurück. — Da viele von dieſen erforderlichen Eigenſchaften den Alkofen, die

auch gewöhnlich blos zu Schlafzimmern benutzt werden, abgehen, und da ſie meiſtens keine Fenſter haben, wodurch ein Luftzug gemacht werden könnte, ſo kann man ſie durchaus nicht als geſunde Schlaforte betrachten. — Ueberhaupt aber findet man, wenn man ein gewöhnliches Schlafzimmer anſieht, eine Menge Geräthſchaften darinne, welche blos der Ueberfluß, oder die Liebe zur Bequemlichkeit oder zum Prunk erfand, und welche zum Theil nur da zu ſeyn ſcheinen, um das menſchliche Leben noch mehr zu verkürzen. Da ſieht man hoch aufgethürmte Federbetten, deren Geſtelle mit dichten Gardinen verwahrt iſt, und vor welchen noch Bettſchirme ſtehen. Dort ſtehen Nachtgeſchirre aller Art und Form, Nachtlichter und Wärmflaſchen. Die Fenſter ſind von auſſen mit Laden, und inwendig mit Rolleten verſehen, die Thüren ſind doppelt; alles dieſes darum, damit kein lebensſtärkendes, friſches Lüftchen wehe, als das wenige, was bei Eröffnung der Thüre ſich gleichſam hineinſtiehlt, die, in einem ſolchen Zimmer ſtagnirende faule, oder durch Wohlgerüche aller Art, verpeſtete Luft, in Bewegung ſetzen möge. — Hieraus ſieht man, daß die mehreſten dieſer, faſt in jedem Schlafzimmer ſich findenden Geräthſchaften, entweder ſelbſt die Luft durch ihre Ausdünſtung verderben, oder doch wenigſtens Urſache ſind, daß die verbrauchte, und deshalb verdorbene Luft nicht entweichen kann. Man entferne alſo alles aus dem Schlafzimmer, was nicht unumgänglich nöthig iſt, und ſorge hierdurch für einen geſunden Schlaf.

Digitized by Google

2. Luft des Schlafzimmers.

Die Luft iſt, wie bekannt, das Element, worinne wir zu leben beſtimmt ſind, und uns alſo das, was den Fiſchen das Waſſer iſt. Dieſer Anologie zu Folge iſt ſie nicht blos da, um ein- und wieder ausgeathmet zu werden, um dadurch den Kreislauf des Blutes zu befördern und zu unterhalten, ſondern ſie enthält auch ein, für unſere Maſchine ſehr weſentliches und nöthiges Princip, den Sauerſtoff, der gleichſam die feinſte, ätheriſche Nahrung unſers Lebens iſt. Die Alten, denen die erſt neuerer Zeit gemachten chemiſchen Zerlegungen und Entdeckungen in der Lehre von den Gasarten unbekannt waren, ahndeten auch ſchon ſo etwas in der uns umgebenden atmosphäriſchen Luft, weil ſie auf dem Wege der Erfahrung darauf geleitet wurden, und nannten dieſen ihnen unbekannten Stoff Lebensnahrung (pabulum vitae.) Dieſe Lebensnahrung muß man aber in der Luft, die wir genießen, in gehörigem Verhältniß zu erhalten ſuchen, damit ſie ſich weder zu ſehr anhäufen könne, wodurch ſonſt die ſchnellſte Lebensconſumtion erfolgen würde, noch auch zu ſehr vermindere, wodurch uns ſonſt die, zum Athmen und zur Erhaltung des Lebens untauglichen Beſtandtheile allein übrig bleiben. — Hier alſo einige Worte über die atmosphäriſche Luft.

Die gemeine, uns überall umgebende Luft gehört nicht zu den chemiſch-einfachen Gasarten, ſondern beſteht aus einer Miſchung zweier verſchiedener Luftarten, nemlich aus dem Sauerſtoffgaſe, oder der Lebensluft, und dem Stickſtoffgaſe. Das Verhältniß der Miſchung iſt ſehr

verſchieden, gewöhnlich aber beträgt die Beimiſchung des Sauerſtoffgaſes 0,73, und die des Stickſtoffgaſes 0,27. Auſſerdem findet man nun in dieſer Zuſammenſetzung viele andere Beimiſchungen, die, wenn ſie ſich häufig und anhaltend darinne befinden, dem Subjecte, welches dergleichen Luft athmet, in der Länge der Zeit nachtheilig werden können. Dahin gehört beſtändiger Staub, wie ſich dieſes zum Beiſpiel in den Mühlen, bei Friſeurs, Steinarbeitern und andern Gewerben findet, ferner ſchädliche Dünſte; ſelbſt Krankheitsſtoffe (miasmata) ſollen ſich in der Luft auflöſen und durch dieſe anſtecken können. Das Stickſtoffgas für ſich allein iſt ganz unathembar (irreſpirabel) folglich muß die Luft, worinn ſich ein Uebermaaß deſſelben befindet, allen Geſchöpfen, deren Exiſtenz von der Reſpiration abhängt, ſchädlich oder tödtlich ſeyn. Verſuche, die man in dieſer Rückſicht damit angeſtellt hat, haben es auch wirklich erwieſen. —

Um aber deutlich zu werden, wollen wir dieſe beiden Beſtandtheile der atmosphäriſchen Luft, etwas näher, ſo viel es nemlich hier der Ort erlaubt, betrachten. Zuerſt vom S a u e r ſt o f f g a ſe. Dieſe Luftart, welche für ſich allein, das heißt, in ihrem reinen, unvermiſchten Zuſtande, ſchwerer als die atmosphäriſche Luft iſt, findet ſich in der ganzen Natur nirgends ganz rein und frei, ſondern immer gemiſcht. Auf künſtliche Art erhält man ſie aus f r i ſ ch e n, beſonders ſ a f t i g e n P f l a n z e n b e i m S o n n e n l i ch t e. Auch will man ſie in verſchiedenen b l a ſ i g e n B e h ä l t n i ſ ſ e n d e r P f l a n z e n gefunden haben. *)

*) So ſoll ſie in den Blaſen des B l a ſ e n T a n g's) (Fucus veſiculoſus) und in den aufgeblaſenen Frucht

Mehrere cryptogamiſche Gewächſe (welche Linne's vier und zwanzigſte Claſſe ausmachen) beſonders Mooſe und die Gattung von Waſſerfaden (Conferva) ſcheiden ſie in großer Menge ab. Auſſerdem erhält man ſie am reichlichſten, aber freilich nicht ſonderlich wohlfeil, aus ſchmelzendem Salpeter, oder eben ſo reichlich und noch wohlfeiler und mit mehrerm Vortheile aus dem glühenden Braunſteine. Ihr Charakter iſt, daß ſie das Verbrennen und das Athmen der Thiere ſehr gut befördert, aber während deſſelben auch, wo nicht ganz, doch zum Theil verlohren geht. Sehr ſchwerflüßige Subſtanzen, wie etwa das Eiſen iſt, fließen leichter und ſchneller als in gemeiner Luft, und der

---

hülſen der Blaſen-Senne (Colutea arboreſcens) zu finden seyn. Verfloſſenen Sommer machte ich einigemale im pneumatiſchen Apparate den Verſuch mit den Fruchthülſen der Blaſenſenne, welche der hieſige Park in ziemlicher Menge darbietet, aber mein Reſultat war, daß ich nur gemeine atmosphäriſche Luft erhielt, worinne der Antheil des Sauerſtoffgaſes auch nicht gröſſer war, als in der, dieſe blaſigen Hülſen umgebenden äuſſeren Luft. Vielleicht mochte aber der ſchlechte, feuchte, kühle, und mit wenigem Sonnenſchein vergeſellſchaftete Sommer Einfluß darauf haben, daß ſich das Sauerſtoffgas nicht in gröſſerer Quantität fand. Ich werde, wenn ich dieſes Jahr anders die Gelegenheit habe, dieſen Verſuch öfterer und zu verſchiedenen Zeiten wiederholen, um mich von der Wahrheit meiner vorigen Reſultate inniger zu überzeugen. Die in den Behältniſſen des Blaſentaug*s enthaltene Luft muß ein, an dem Meere wohnender Naturforſcher unterſuchen, weil dieſe Pflanze nur in dem Oceane zu finden iſt.

Digitized by Google

Glanz der brennenden Körper in dieſer Luftart iſt den Augen unerträglich. Man kann verſchiedene Anwendungen davon im bürgerlichen Leben machen, und ſie auch hauptſächlich zur Rettung von Perſonen anwenden, die in nicht athembaren Luftarten erſtickt ſind. Auch zur Heilung verſchiedener Krankheiten iſt ſie beſonders in England empfohlen und gebraucht worden.

Betrachten wir nun den zweiten Beſtandtheil der atmosphäriſchen Luft, das Stickſtoffgas, ſo finden wir ganz das Gegentheil von dem Sauerſtoffgaſe. Das Stickſtoffgas iſt nemlich nicht im Stande weder das Athmen zu befördern, noch das Verbrennen zu unterhalten. Thiere, die man in dieſe Luftart bringt, ſterben an Erſtickung; und ſie iſt ſelbſt nach neuern Verſuchen nicht im Stande, das Wachsthum der Pflanzen zu unterhalten, wie man ehedem glaubte. Sie findet ſich nach der Abſcheidung des Sauerſtoffgaſes aus der atmosphäriſchen Luft; welches man dadurch bewirkt, daß man Lichter ſo lange in einem eingeſchloſſenen Raume brennen läßt, bis ſie verlöſchen; oder, daß man Thiere darinne leben und erſticken läßt. Auch iſt ſie in den Schwimmblaſen der Fiſche enthalten.

Vergleicht man die Wirkung beider Gasarten mit einander, ſo muß man, nach unpartheyiſcher Prüfung, der einen ſowohl, als der andern, die Schlußfolge ziehen, daß ſie im ganz reinen und unvermiſchten Zuſtande zum Athmen untauglich und unſchicklich ſind. Denn obwohl das Sauerſtoffgas zu den einathembaren (reſpirabeln) Luftarten gehört, ſo würde es doch für ſich allein, als ein zu ſtarkes Reizmittel, unſere Maſchine ſchnell zu Grunde richten. Wir würden uns zwar

wohl, und unſere Kräfte erhöht finden, aber eben dieſe Erhöhung würde mit ſchnellerer Aufreibung verbunden ſeyn, das heißt, wir würden ſchnell leben. — Das Stickſtoffgas hingegen würde dieſe wohlthätigen Empfindungen nicht verurſachen, ſondern gleich feindlich auf unſern Körper wirken. Wir würden, wenn es ſich zu ſehr in unſerer Atmosphäre anhäufte, augenblicklich aufhören zu leben. — Gütig miſchte daher die wohlthätige Natur jene uns zum Leben und Weben beſtimmte Flüßigkeit, die weder unſer Athmen hindert noch befördert, aus zwei, ſich ganz unähnlichen, ja entgegengeſetzt wirkenden Gasarten.

Wenn man nun das Geſagte auf unſern Gegenſtand, auf die Schlafzimmeratmosphäre anwenden will, ſo werden wohl folgende Punkte als Haupterforderniſſe einer guten, zum Athmen tauglichen Luft zu überſehen ſeyn.

1) Man ſehe darauf, daß immer reine und friſche Luft im Schlafzimmer vorhanden ſey, denn reine, daß heißt, im gehörigen Verhältniß mit Sauerſtoffgas, ohne gröbern Zuſatz deſſen oben erwähnt wurde, gemiſchte Luft iſt eben ſo gewiß das größte Erhaltungsmittel des Lebens, als eingeſchloſſene verdorbene Luft das feinſte und tödlichſte Gift iſt, und wer alſo ſein Schlafzimmer (welches auch, beyläufig geſagt, von dem Wohnzimmer gilt) beſtändig feſt verſchloſſen hält, der übt eine langſame, feine Vergiftung an ſich ſelbſt aus. Man erkennt die Reinigkeit einer Zimmeratmosphäre daraus, wenn man beim Eintritt in ein ſolches Gemach keinen Geruch, weder angenehmen noch unangenehmen ſpürt, und eben ſo frei und unbe-

Digitized by Google

klommen darinne athmet, wie in freier oder uneingeſchloßner Luft. Man erhält eine reine friſche Luft, durch einen beſtändigen Umtauſch der verbrauchten Luft, oder derjenigen, die durch Einathmen einen großen Theil ihres Sauerſtoffgaſes verlohren hat, mit friſcher ungebrauchter aus der freyen Natur (denn die beſte und verhältnißmäßigſte Miſchung iſt gewiß die von der Natur ſelbſt gemachte, die atmosphäriſche Luft) dieſen Umtauſch befördert man durch einen beſtändigen Zug während des Tags durch Offenhaltung der Fenſter die aber beim Schlafengehen geſchloſſen werden müſſen. Bei beſtändigem Zuhalten der Thüren und Fenſter, wird die nicht in Bewegung geſetzte Luft, ſelbſt wenn ihr durch Athmen kein Sauerſtoffgas entzogen würde, ſo gut faul wie ſtehendes Waſſer.

2) Man vermeide die Nachtlichter, denn weil durch das Verbrennen, wie im Vorhergehenden gezeigt wurde, das Sauerſtoffgas der atmosphäriſchen Luft aufgezehrt wird, und dieſe dadurch an ihrer Ausdehnung verliehrt, ſo iſt leicht einzuſehen, daß auch in dieſer Rückſicht die Gewohnheit Nachtlichter zu brennen, ſchädlich und zweckwidrig iſt. Es bleibt, beſonders wenn mehrere Lichter in einem kleinen Zimmer brennen, worinn vielleicht auch wohl etliche Perſonen zuſamen ſchlafen, am Ende blos das Stickſtoffgas der atmosphäriſchen Luft übrig, welches aber zum Athmen nicht tauglich iſt. Das nemliche gilt von Heitzung des Schlafzimmers durch Kohlen, die in keinem Camine oder Ofen, ſondern in bloßen

Kohlenbecken oder Feuerſtübchen ſtehen; wiewohl auch andere Umſtände hierbei mit zuſammentreffen. — Auch gehört hieher das Räuchern, welches nicht, wie man glaubt, die Luft verbeſſert; ſondern ſchlechter macht.

3) Eben ſo ſchädlich iſt der Gebrauch, Blumen und Blumenzweige die Nacht über im Schlafzimmer ſtehen zu laſſen. Denn alle Pflanzen dunſten bei Nacht Stickſtoffgas aus, ſtatt daß ſie bei Tage im Sonnenſchein, das, dem thieriſchen Leben ſo heilſame, Sauerſtoffgas von ſich geben. Beſonders vermeide man ja das Aufſtellen der Blumen hauptſächlich ſtark riechender, im Schlafzimmer. Zu dieſen ſtarkriechenden Blumen gehören bekanntlich, weiße Lilien, Tuberoſen, Veilchen, Geißblatt, Bohnenblüthen, Roſen, Orangenblüthen, Narciſſen, Jonquillen, Hyacinthen, Oleander; ſo wie überhaupt alle wohlriechenden Gartenblumen. Alle dieſe Blumen verpeſten durch ihren angenehmen Geruch die Luft; erfüllen ſie mit Stickſtoffgas, und machen ſie dadurch zum Athmen untauglich. Nur einige Beiſpiele von den tödlichen, oder, wenn dieſes auch nicht war, wenigſtens von den nachtheiligen Wirkungen des Aufſtellens der Blumen in Schlafzimmern, will ich hier ſtatt mehrerer anführen. So erzählt Triller *) daß eine Gräfin von Saim, die in ihrem Schlafzimmer einen Blumentopf mit Veilchen gefüllt

*) Diſſert. de morte ſubita ex nimio violarum odore in Opuſc. Vol. I. p. 240.

ſtehen hatte, in derſelben Nacht an einem Schlagfluſſe geſtorben ſei. — Ein anderes Beiſpiel giebt eine junge Dame zu Toulouſe, die ihr Zimmer mit Blumen zu ſchmücken gewohnt war, und deswegen im Frühjahre 1780 bald ein Opfer ihres Lieblingsgeſchmacks geworden wäre. Sie hatte nemlich ihr Schlafzimmer mit Hollunder (Syringa) geſchmückt. Durch die Aushauchung dieſer Blumen war die Luft ſo vergiftet worden, daß ſie kaum noch Kraft genug hatte, zu klingeln. Ihre herbeieilende Kammerfrau öffnete die Fenſter, und verurſachte hierdurch der freien Luft Zutritt, wodurch die Perſon gerettet wurde. — Ferner: ein Mann, welcher verreiſete, ließ ſich unterwegs von einer blühenden Hecke eine Menge von Geißblatt (Je länger je lieber, Lonicera Periclymenum Linn.) pflücken, um ſich an dem Geruche zu laben. Aber, nicht zufrieden, die ambroſiſchen Düfte dieſer Blumen den Tag über genoſſen zu haben, wollte er ſie auch noch des Nachts athmen. Man ſetzte alſo auf ſein Geheiß den Blumentopf ins Schlafzimmer. Aber in der Nacht erwachte er unter erſtickenden Anfällen, konnte kaum ſprechen, und Mund und Naſe waren ihm voll von dem Geruche der Blumen. Durch Oeffnung der Thüre und der Fenſter, durch die hereinſtrömende friſche Luft und die Entfernung der Blumen, bekam der Mann Linderung. Eine Mattigkeit und eine Art von Lähmung der Zunge, die länger als einige Tage anhielt, war die Folge *). —

*) Göttingiſches Magazin 1. Jahrg. 2. St. S. 199. ff.

Ferner zwei junge Leute ſchliefen in einem nicht gar großen Zimmer, worin ein Pomeranzenbaum ſtand. Mitten in der Nacht gingen zwei Blüthen deſſelben völlig auf. Die beiden Schlafenden erwachten unter einer heftigen Angſt, wollen aber einander nicht ſtören, ſondern halten alles mögliche aus, bis die Betäubung ſo überhand nimmt, daß einer den andern wecken will, und nun erſt rufen ſie um Hülfe. Mit der geöffneten Thüre, in deren Nähe das Bett ſtand, merkt der eine Linderung, und ſpringt taumelnd aus dem Bette, macht alle Thüren auf, und muthmaßt nun, daß der Orangenduft die Urſache ſeyn möchte. Der Baum wird alſo, nachdem man die aufgegangenen Blüthen bemerkt, aus dem Zimgebracht, und dieſes gelüftet, worauf ſich auch Beängſtigung und Schwindel verlohren. *)

4) Das nemliche gilt von Früchten und gährenden Subſtanzen, und auch von Gewürzen. **) Nie dulde man ſie im Schlafzimmer oder in deſſen Nähe, denn ſie dunſten nicht athembare Luft aus, wodurch man eben ſo plötzlich umkommen kann.

*) Mehrere dergleichen Beiſpiele findet man erzählt in Plenk Toxiologia, Viennae 1785. S. 322. ſq. Donndorf Natur und II. Band S. 291. ff. Journal d. Luxus und der Moden 1792. December S. 598. ff.

**) Hiervon erzählt Plenk Toxiolog. S. 331. einige wichtige Beiſpiele.

Digitized by Google

5) Man bewohne des Tags das Schlafzimmer nicht, oder ſchlafe nicht in einem Wohnzimmer, weil durch die Verbrauchung der Luft, durch Athmen das Sauerſtoffgas dieſer eingeſchloſſenen Atmosphäre aufgezehrt, und ihr auch ſchädliche Ausdünſtungen mitgetheilt werden. Doch läßt ſich dieß im Sommer noch etwas dadurch vergüten, daß man den ganzen Tag über die Fenſter offen erhalten, und alſo immer eine Erneuerung der Luft bewerkſtelligen kann.

6) Man ſchlafe allein in einem etwas kleinen Zimmer; oder iſt dieſes größer, ſo können wohl etliche, doch nicht mehr als drei oder vier darinnen ſchlafen. Der Grund warum ich dieſe Regel angebe, wird aus dem vorhergehenden leicht zu enträthſeln ſeyn. Auch ergiebt ſich hieraus die Schädlichkeit der Schlafſäle bei gewiſſen Inſtituten, wenn ſie beſonders nicht hoch und geräumig ſind, und eine verhältnißmäßig zu große Anzahl ſchlafender Perſonen faſſen müſſen. Durch das viele Athmen und die Ausdünſtungen wird nemlich die Luft vergiftet, und es könnte alſo leicht, beſonders wenn die Anzahl der Betten vermehrt würde, und ein heißer Tag einträte, eine ähnliche wiewohl in ihrer Wirkung kleinere Begebenheit vorfallen, wie ſie die Engländer in der ſchwarzen Höhle zu Calcutta erlebten *).

*) Man ſehe Plenck am angef. O. S. 307.

7) Man muß auch ſehr vorſichtig alles das entfernen, was unſer Körper als für ihn unbrauchbar oder ſchädlich abgeſondert hat, und welches durch ſeine Ausdünſtungen der Luft unſers Schlafzimmers einen übeln Charakter geben könnte. Dahin gehören die Ausleerungen unſers Körpers aller Art, beſonders die durch Stul und Urin. Man dulde ſie nie in dem Schlafzimmer, ſondern gebe den dazu beſtimmten Geſchirren einen Ort auſſer demſelben. Ferner gehört auch hieher die nachtheilige Gewohnheit ſchmuzige Wäſche im Schlafzimmer aufzubewahren. Man darf dieſes ſo wenig wie das vorige erlauben.

8) Daß man keine feuchten Sachen, als naſſe Wäſche und dergleichen im Schlafzimmer dulden dürfe, als wodurch die, ſonſt geſunde, trockne Luft leicht angeſteckt und verdorben werden würde, darf wohl nicht erſt erinnert werden.

9) Die Luft des Schlafzimmers darf auch nicht mit gröbern Beſtandtheilen, als zum Beiſpiel, mit Staube, und was dieſem ähnlich iſt, geſchwängert ſeyn. Deswegen muß das Schlafzimmer eine ſolche Lage haben, daß dergleichen ſchädliche Beimiſchungen ſich nicht mit der Luft deſſelben vermiſchen können. Deswegen iſt es nicht ſonderlich vortheilhaft, ſein Schlafzimmer in einer Mühle ſelbſt, oder in der Nähe derſelben zu haben, weil der beſtändige feine Staub ſich mit der Luft vermiſcht, und unſern Lungen nachtheilig werden könnte.

Digitized by Google

10) Auſſer dieſen gröbern Beſtandtheilen können der Luft, durch die Nähe von Werkſtätten der Künſtler und Handwerker, deren Beſchäftigung übele Ausdünſtungen giebt, oder durch die Nachbarſchaft anderer, unathembare Luft ausdünſtender Orte, nachtheilige Eigenſchaften mitgetheilt werden. Zu der erſtern Art gehören die Werkſtätte der Schriftgießer, bei deren zu verarbeitenden Maſſe ein großer Antheil von ſchädlichen Metallen iſt, welche bekanntlich durch Feuer verändert, auch wohl gar verflüchtigt werden können, und ſich alſo leicht der atmosphäriſchen Luft beimiſchen, deren Verderbniß ſich ſchon durch den übeln Geruch bei dergleichen Arbeit deutlich offenbart. Eben dahin gehören auch die Hüttenwerke beim Bergbau, wo ebenfalls ein mehrerer oder minderer Antheil von giftigen mineraliſchen Subſtanzen verflüchtigt, und der übrigen Luft mitgetheilt wird. — Ein ähnlicher Fall iſt es bei den Kalkbrennereien, wo die Luft durch dieſe Art von Arbeit wirklich tödtlich wird. So erzählt Plenciz ein Beiſpiel von einer Frau und zwei Kindern, denen des Nachts aus der benachbarten Kalkbrennerei verdorbene Luft durch die geöffnete Thüre des engen Schlafgemachs zuſtrömte, und welche man am Morgen ſämmtlich erſtickt fand. — Zur zweiten Abtheilung der ſchädlichen Nachbarſchaften gehören, wie auch ſchon oben erinnert wurde, Miſtſtätten, Schlachthäuſer, Fleiſchmärkte (beſonders bei heißen Tagen) und, wiewohl dieß gewiß äuſſerſt

Digitized by Google

ſelten der Fall ſeyn wird, auch Schindanger; ferner noch kothige Straſſen, ſtehende, faule Canäle, Teiche und enge Kirchhöfe, auf welchen die Todten nicht tief genug begraben werden, oder, welche zu oft wieder ausgegraben werden müſſen. Alle dieſe Nachtheile fallen weg, wenn der Kirchhof geräumig, frei, und vielem Luftzuge ausgeſetzt, auch mit dichtem Graſe oder Bäumen bewachſen iſt.

11) Man vermeide auch friſchgeſcheuerte, friſch mit Oel oder Bleifarben gemahlte, oder friſchgeweiſſete Schlafzimmer. Die Luft ſolcher Zimmer, beſonders der letzten iſt ſehr nachtheilig. Denn ſo erzählt der berühmte Fr. Hoffmann *) ein Beiſpiel, wo drei Kinder, die in einem vor etlichen Tagen abgeweiſſeten Zimmer ſchliefen, innerhalb zwei Tagen an der Bräune ſtarben. — Das nemliche gilt auch von neugebaueten Häuſern. Sie können unſerer Geſundheit den äuſſerſten Nachtheil bringen. Die Urſachen, warum, werden aus dem Vorhergeſagten deutlich genug geworden ſeyn.

3. Temperatur des Schlafzimmers.

Ein ebenfalls ſehr wichtiger und weſentlicher Punkt, auf welchen, bei der Beurtheilung von der Geſundheit eines Schlafzimmers, ſehr vieles ankommt. Die Hauptregel bei dieſer Art von

*) Medic. rat. ſyſtem. Tom. II. p. 297.

Beurtheilung iſt immer: man erhalte im Schlafzimmer beſtändig eine kühle Temperatur, das heißt, eine ſolche, deren Wärmegrad viel geringer iſt, als der des thieriſchen Körpers. Hierdurch erhält man immer einen ruhigen Schlaf, der nach dem Erwachen erquickend war, und mit einer Empfindung von wahrer Kraft begleitet iſt. Dieſe Erſcheinung läßt ſich aus folgendem ſehr leicht erklären: Der Schlaf iſt, nach dem Obengeſagten, gleichſam eine Pauſe des activen Lebens, ein Verzögerungsmittel der Lebensaufreibung. Bekanntlich aber iſt in einer höhern und wärmern Lufttemperatur die Lebensconſumtion ſtärker, als in einer kühlern. Die Wahrheit dieſes Satzes beſtätigen die Völker der wärmern Gegenden, welche im Durchſchnitt genommen, ihr Leben nicht ſonderlich hoch bringen; dahingegen das kühlere Clima ein Clima der Mäſſigkeit iſt, und hierdurch auch der Selbſtconſumtion Einhalt thut. Wenn man nun da, wo man Verzögerung der Lebensconſumtion beabſichtigen will, zugleich ein Mittel braucht, welches dieſelbe wieder und wohl noch mehr beſchleunigt, ſo wird man ſeine Abſicht gewiß gänzlich verfehlen. Es handeln alſo diejenigen ſehr zweckwidrig, die, um ihrem Gefühle den unangenehmen Eindruck der Kälte zu erſparen, ihr Schlafzimmer heitzen. Sie verliehren dadurch die wahlthätige Empfindung der wiederkehrenden Wärme, die einen überſtrömt, wenn man einige Zeit in einem kalten Bette gelegen hat. Schädlich wird das Heitzen der Schlafzimmer, weil es, wie geſagt, die Lebensaufreibung befördert, und wenn man dann noch dazu in dicken Federbetten ſchläft, ſogar beſchleunigt. Man ſchlafe alſo, ſelbſt im Winter, in ungeheitz-

Digitized by Google

ten Zimmern, auch wenn die Kälte beträchtlich ſeyn ſollte. Der Eindruck derſelben iſt nur momentan, und wird bald dem Gefühle der Wärme weichen. Für gewöhnlich muß die Temperatur des Schlafzimmers immer mit der äuſſern Lufttemperatur im Verhältniß ſtehen, doch mit der Ausnahme, daß ſie im Sommer kühler, als die atmosphäriſche, und bei gar ſtrenger Kälte, etwas höher, als die äuſſere Temperatur ſeyn muß. Dennoch aber muß ſie, wie ich gleich zu Anfange ſagte, jederzeit geringer ſeyn, als die des thieriſchen Körpers, weil ein kaltes Verhalten die Lebensaufreibung verhindert. — Doch macht auch hier das verſchiedene Alter und der Geſundheitszuſtand der Menſchen einen Unterſchied. Sehr alte, oder auch an langwierigen, krafterſchöpfenden Krankheiten leidende Perſonen, verlangen einen größern Wärmegrad, weil die thieriſche Wärme ihres Körpers vermindert iſt. Letztern kann man auch, in den mehreſten Fällen, mit gehöriger Einſchränkung und erſtern unbedingt und jederzeit mehrere Wärme des Schlafzimmers, geſtatten.

Zu der Temperatur des Schlafzimmers kann man auch noch die partielle Erwärmung der Schlafſtelle rechnen. Hier alſo auch noch etwas von den Wärmflaſchen. Sie ſind eine, für die Geſundheit ſehr nachtheilige Erfindung, denn durch ſie wird die ſchwächende Wirkung der Federbetten noch nachtheiliger. Beſonders ſind die Wärmflaſchen, die mit ſiedendem Waſſer gefüllt werden, die nachtheiligſten. Sie ſchaden nicht blos durch ihre Wärme, ſondern noch vielmehr durch die feuchten Dünſte, welche aus ihnen hervorgehen, und in dem eingeſchloſſenen

Raume des Bettes zurückgehalten werden. Wer nun weiß, welche nachtheiligen Wirkungen feuchte Wärme auf den geſunden Körper hat, der wird auch von dem Schaden dieſer, unſerm Gefühle ſo ſehr ſchmeichelnden Erfindung überzeugt ſeyn. Jeder geſunde Menſch ſollte alſo billig niemals, ſelbſt nicht in dem härteſten Winter ſich einer Wärmflaſche bedienen. Sollten es aber dennoch ähnliche Umſtände, wie bei der Ausnahme des Heitzens der Schlafzimmer angegeben wurden, fordern, ſo erlaube man lieber eine Wärmflaſche mit erwärmtem Sande gefüllt, oder einen warmen Backſtein, ſtatt jener lebensnachtheiligen Erwärmung. Sie ſind nicht ſo nachtheilig, und auch nicht ſo gefährlich. Denn zuweilen können die mit Waſſer gefüllten, wenn die Dünſte des Waſſers nicht ausweichen können, ſpringen, und alſo den im Bette liegenden Perſonen durch Verbrühung ſchädlich, ja tödtlich werden, welches man bei den letztern angegebenen Erwärmungen nicht zu fürchten hat.

II. Von der Schlafſtelle.

Sie iſt der Hauptpunkt, um den ſich unſer ganzes Wohlbefinden, und die wohlthätige Wirkung des Schlafs dreht. Iſt ſie der Geſundheit gemäß, ſo wird man ſich gewiß auch der Vortheile, die ein guter Schlaf gewährt, erfreuen können. Die Erforderniſſe einer guten Schlafſtelle, die jede, von welcher Art und Form ſie auch ſeyn mag, unabänderlich erfüllen muß, möchten ungefähr in folgendem beſtehen:

1) Man muß durch ſie die heilſamen Wirkungen des Schlafs völlig erreichen können.

Digitized by Google

2) Sie darf keine ſchädlichen Wirkungen auf unſere Geſundheit, oder überhaupt auf unſer Wohlbefinden nach ſich ziehen.

3) Sie muß in jeder Hinſicht reinlich ſeyn.

4) Auch darf unſere Bequemlichkeit nicht ſonderlich dabei Abbruch leiden. Dieß wäre das, was man von jeder Ruheſtätte, ſie ſei nun Federbett oder deſſen Subſtitut, verlangen kann. Aber leider iſt unſere gewöhnliche Art der Schlafſtellen noch immer nicht ſo allgemein zweckmäßig, als ſie ſeyn ſollte, und erfüllt ſelten alle obige Bedingungen. Noch immer ſieht man in den Schlafzimmern die hoch aufgethürmten Federbetten allen Einwendungen ihrer Gegner trotzen, und die Grundpfeiler der Geſundheit und des langen Lebens untergraben. Möchte doch endlich einmal die Zeit kommen, wo unbedingter Gebrauch derſelben aufgehoben würde; dann würde hierdurch die Hoffnung zur Rückkehr der, jetzt ſo allgemein vermißten Energie des menſchlichen Geſchlechts, eine neue Stütze bekommen. Aber immer noch ſcheint dieſe glückliche Ausſicht fern zu ſeyn.

Wir wollen nun erſt den Schaden in etwas betrachten, den dieſe Feinde der Geſundheit dem menſchlichen Geſchlechte zugefügt haben, und noch zufügen. Sie ſcheinen zwar durch eine undenkliche Reihe von Jahren her eine gewiſſe Heiligkeit bekommen zu haben, aber dieſes hat mehrere Männer, denen das Wohl der Menſchheit am Herzen lag, nicht abgehalten, ſie öffentlich für ſchädlich zu erklären. Freilich kommen ſie unſerer Bequemlichkeit ſehr zu ſtatten, und ſchmeicheln unſerm Gefühle, aber es iſt hinterliſtige Schmei-

Digitized by Google

chelei, die uns nur deſto eher zu zernichten ſtrebt. — Die Hauptpunkte, auf welchen die Schädlichkeit der Federbetten beruht, und welche meiſtens ihren Grund in der zu ſtarken Erwärmung des Körpers haben, möchten ſich wohl auf folgendes zurückbringen laſſen:

1) Sie vermehren durch ihre Wärme ganz auſſerordentlich die Reizfähigkeit des Körpers und die ſchnellere Lebensconſumtion. Man kann ihnen alſo mit dem größten Rechte unter den Lebensverkürzenden Mitteln, eine der erſten Stellen einräumen. Das im vorhergehenden Geſagte wird auch hier die beſte Beſtätigung dieſes Satzes geben.

2) Sie erwärmen den Körper zu ſehr und ſchwächen ihn hierdurch. Die erwärmende Eigenſchaft eines Körpers beruht nemlich auf ſeinem mehrerern oder mindern Vermögen die Wärme fortzuleiten. Denn jeder Körper beſitzt im höhern oder niedrigern Grade das Vermögen die Wärme fortzuleiten, das heißt, dem warmen Körper ſeine Wärme zu entziehen, um ſich dadurch mit dieſem in gleiches Verhältniß der Temperatur zu ſetzen. Geſchieht dieß nun ſchneller und anhaltender, ſo nennen wir einen ſolchen Körper, der das Vermögen beſitzt, kühlend. Daher ſind die Metalle, welche die Wärme ſchneller ableiten, als andere Körper, für unſere Empfindung ſo kühl. Die Federn aber leiten die Wärme ſchlecht ab, welches eben ſo viel bedeutet, als daß ſie ſolche erhalten; folglich müſſen ſie die, von dem Körper ausſtrömende Wärme immer ſammeln und

anhäufen, wodurch endlich Uebermaaſs entſteht, welches ſchwächend auf unſern Körper wirkt. Denn durch Vermehrung der Wärme wird auch die Circulation des Blutes und hierdurch die Ausdünſtung vermehrt. Dieſe trocknet den Körper aus; die Säfte, denen es an gehörigen wäßrigen Theilen fehlt, werden dicker und zäher. Daher die Mattigkeit und Verdrüßlichkeit beim Aufſtehen aus dicken, weichen Federbetten, die Aufgedunſenheit und Trägheit des ganzen Körpers. Man wird auch bei genauerer Beobachtung finden, daß durch die vermehrte Wärme der Federbetten der Körper auſſerordentlich empfindlich gegen widrige Eindrücke der uns umgebenden Atmoſphäre gemacht wird, woraus Huſten, Schnupfen, Rheumatismus, Gicht, und wie die Krankheiten aus dieſer Familie nur Namen haben mögen, entſtehen. Auch wird endlich die, durch übermäßige Wärme erzwungene Ausdünſtung, dem Körper zur Gewohnheit, und erſchöpft ihn; daher nehmen endlich alle Krankheitsmaterien, welche durch die Heilkraft der Natur aus dem Körper getrieben werden, ihren Weg durch dieſen ſchwächern Theil.

3) Dadurch, daß die warmen und beſonders die dicken Federdecken, den Körper in einem beſtändigen Dunſtbade erhalten, weil ſie die unmerkliche Ausdünſtung nicht verfliegen laſſen, wird ein großer Theil der ſchadhaften, vom Körper ausgeworfenen Materien wieder eingeſogen. Die daher entſtehenden übeln Folgen wird jeder leicht einſehen.

4) Durch zu warme Betten entſteht als ſecundäre Folge der allgemeinen Schwäche des Körpers, auch leicht örtliche Schwäche besonders Bruſtkränkheiten, und unter dieſen hauptſächlich ſolche, die in einer Stockung, oder langſamer Circulation des Blutes durch die Lungen ihren Grund haben. Denn, weil durch Verdünſtung der ſo nöthigen wäſſrigen Theile das Blut ſich verdickt und zäher wird, ſo kann es nicht mehr ſo leicht durch die Blutgefäße der Bruſt gehen, ſondern verweilt ſich da, oder ſtockt wohl gar wodurch Verſchleimungen, ja Verſtopfungen und Verhärtungen in den Lungen entſtehen können. Man iſt auch wohl öftern Lungenentzündungen ausgeſetzt, oder durch eine etwas kühle Luft dem Huſten und andern Bruſtzufällen unterworfen.

5) Es entſteht leicht durch die warmen Federbetten und die unzertrennlich damit verbunden Schweiße, Anlage zur Hartleibigkeit, wodurch endlich wahre Hypochondrie entſtehen kann; weil nemlich die Feuchtigkeiten, welche zum ungehinderten Durchgange und zur Schlüpfrigmachung dieſer Abſonderung des Körpers unumgänglich nöthig ſind, durch den Schweiß verdampfen, oder auch wohl durch die Wärme der Betten ſich verdicken, ſo kann auch, weil das, zu ihrer Fortſchaffung ſo nöthige Beförderungsmittel fehlerhaft wird, ihre Ausſonderung nicht anders als fehlerhaft werden. Hierzu geſellen ſich oft noch äuſſerſt beſchwerliche Blähungen, welche, vollends der Hypochondrie allen Vorſchub thun.

6) Die warmen Federbetten **hindern die Verdauung.** Es iſt eine alte ſchon vom Hipokrates gemachte Bemerkung, daß man in der Kälte ſchneller verdauet, als in der Wärme. Man wird dieſe Beobachtung leicht an ſich ſelbſt machen können, wenn man das Conſumtions-Verhältniß im Winter gegen das des Sommers vergleicht. Der Grund davon iſt folgender: Iſt die äußere Lufttemperatur geringer, als ſie das Wohlbehagen des menſchlichen Körpers erfordert, ſo concentrirt ſich die thieriſche Wärme nach dem Genuß der Speiſen mehr gegen den Magen: Man ſpürt auch meiſtentheils nach Tiſche ein Fröſteln. Durch dieſe größere Wärme wird der Magen mehr gereizt, die Verdauung muß alſo ſchneller vor ſich gehen, weil der Magen durch den Reiz in größere Thätigkeit geſetzt wird. Zieht aber eine äußere höhre Temperatur die Säfte nach auſſen, ſo muß auch der Magen an Energie verlieren, und daher kommt es, daß im Sommer der Appetit geringer und die Verdaung ſchwächer iſt. Erkünſtelt man nun durch die Wärme der Federbetten ein Sommerklima, ſo müſſen auch die Wirkungen dieſer erkünſtelten Temperatur eben dieſelben ſeyn. Doch kann man dieſen Schaden dadurch vermeiden, wenn man nach dem oben gegebenen Rathe nicht eher, als drei Stunden, alſo, nach gröſtentheils vollbrachter Verdauung, ſich zu Bette legt.

7) Auch entſteht durch die Wärme der Federbetten eine andere nachtheilige Folge, die unſern Zeiten beſonders eigen zu ſeyn ſcheint,

Digitized by Google

und welche, ſeitdem man angefangen hat, auf die ſo nöthige Reſtauration der Kraftfülle des menſchlichen Geſchlechts los zu arbeiten, die Augen der Erzieher und Aerzte beſonders auf ſich gezogen hat. Ich meine die zu frühe Entwickelung des Geſchlechtstriebes. Sie iſt eine von den Haupturſachen, durch welche die ehemalige Energie der Menſchen bis zur bemitleidenswertheſten Schwächlichkeit herabgeſunken iſt. Ihren Hauptgrund hat ſie unſtreitig in der zu warmen Bedeckung, wodurch zu viel Säfte nach den äußern Theilen gelockt werden, welche dann einen heftigen Reiz verurſachen müſſen. Allen denen alſo, welchen das Wohl ihrer untergebenen Zöglinge am Herzen liegt, empfehle ich dringend die Abſchaffung der Federbetten bei Kindern. Die Vortheile, die ſie hierdurch bewirken werden, werden ſich durch die geiſtige und körperliche Kraft, durch die Geſundheit und das Wohl ihrer Zöglinge zeitig genug verrathen. Doch ich will weiter nichts von dieſer, durch ſo große und einſichtsvolle Männer behandelten, Materie berühren, ſondern verweiſe auf das, was ein Fauſt *) jener warme Freund der Menſchheit und thätige Beförderer des Menſchenwohls, ein Salz-

*) In ſeinem Buche: wie der Geſchlechtstrieb der Menſchen in Ordnung zu bringen, und wie die Menſchen beſſer und glücklicher zu machen ſind. 1791.

mann, *) Hufeland **) und andere mehr über dieſen Gegenſtand geſagt haben. Dieſer flüchtige Entwurf wird ſchon wie ich glaube, hinlänglich ſeyn, um die Schädlichkeit der Federbetten zu erweiſen. Es entſteht nun die Frage, was ſoll man denn an deren Stelle zur Ruheſtätte wählen? Dazu hat man nun erſtaunlich viel Vorſchläge, die zum Theil ganz und gar nicht anwendbar ſind, und nur gemacht zu ſeyn ſcheinen, um die Zahl der Vorſchläge zu vermehren. Dahin gehören die ſogenannten Luft- oder Windbetten, die aus einer Menge, durch Luft aufgetriebener Schweins- oder Rindsblaſen verfertigt werden. Ihre geringe Anwendbarkeit und ihre koſtſpielige Anſchaffung, verbunden mit der ewigen Reparatur und der, von den Blaſen und ausdünſtenden Feuchtigkeit entſtehenden Unannehmlichkeiten, haben die Erfindung längſt wieder in die Zahl unbrauchbarer Vorſchläge verſetzt.

Will man ein Subſtitut der Federbetten empfehlen, ſo möchten wohl folgende Punkt die unerläßlichſten Haupterforderniſſe ſeyn:

1) Es muß die Nachtheile der Federbetten, ſelbſt die kleinſten nicht haben.

---

*) Ueber heimliche Jugendſünden. 1794. an verſchiedenen Stellen.

**) In dem ſchönen Aufſatze: Erinnerung an einige ſehr weſentliche, und dennoch ſehr vernachläßigte Punkte der phyſiſchen Erziehung in der erſten Periode der Kindheit. Im Journ. des Luxus und der Moden 1792. Mai S. 227. ff. Juni S. 269. ff.

2) Es muß wohlfeil, wo möglich wohlfeiler noch als Federbetten ſeyn, um durch Eigennutz, jene mächtige Triebfeder der meiſten menſchlichen Handlungen, die Leute zur Anwendung deſſelben zu bewegen.

3) Es muß eben ſo dauerhaft ſeyn, als die Federbetten, damit es durch langen Gebrauch von ſeiner Brauchbarkeit nichts verliehrt.

4) Es muß überall zu haben ſeyn, damit man es ſich, unabhängig von andern Gegenden und vom Handel, leicht und ohne große Umſtände verſchaffen könne.

Wenn wir nun ſämmtliche, hieher gehörige Empfehlungen etwas genauer muſtern, ſo werden wir bei den meiſten, bis jetzt geſchehenen Vorſchlägen, bald dieſe, bald jene von obigen Erforderniſſen vermiſſen. Man hat nemlich folgende als Subſtitute der Federbetten empfohlen:

1) Pferdehaardecken oder Matratzen von geſottenen Pferdehaaren; die durch die dazwiſchen befindlichen Stahlfedern ein weiches, elaſtiſches, und der Geſundheit zuträgliches Lager abgeben. Sie empfehlen ſich zwar durch ihre Dauerhaftigkeit, aber ihre Koſtbarkeit verhindert die allgemeine Anwendbarkeit; und überdieß würde, da die Pferdehaare ein Handelsprodukt ſind, der ohnehin ſchon hohe Preis derſelben, bei allgemeinerer Anwendung zu Betten, *) noch höher ſteigen.

*) Zur Vermeidung alles Mißverſtandes muß ich hier anführen, daß wenn hier oder weiter unten der Ausdruck Bett vorkommt, dieſes nicht von Federbetten, ſondern von jeder Art der Schlafſtelle im weitläuftigſten Sinne zu verſtehen iſt.

2) Matratzen von Baumwolle oder Watte, die mit Kattun oder einem andern Materiale überzogen ſind. Sie geben ebenfalls ein, der Geſundheit ſehr zuträgliches Lager, nur ſteht ihrer allgemeinern Anwendbarkeit, jenes mangelnde, obige Erforderniß der Federſubſtitute, daß es kein Handelsprodukt ſeyn dürfe, und ihr hoher Preiß im Wege *) Wohlfeiler ſind:

3) Die Matratzen von Fries, die zum unterſten Ueberzuge grobe Leinwand haben müſſen, und über welche hernach ein anderer geſchmackvoller Ueberzug genommen wird. Sie ſind wohlfeiler, als alle vorhergenannte, und haben auch den, den vorigen abgehenden, Vortheil, daß ſie leicht gewaſchen, und von den, ſich in ihnen geſammleten, Unreinigkeiten befreiet werden können. Dergleichen Decken ſind in Holland ſehr gebräuchlich.

4) Die allgemeinſte Anwendung verdienen, weil ſie alle oben verlangte Erfoderniſſe beſitzen, die Moosmatrazen. Das Material dazu iſt faſt in jeder Gegend, die nur

*) Statt der Baumwolle könnte man verſchiedene seidenartige Saamenwolle mehrerer, auch bei uns wachſender Pflanzen dazu benutzen, und hierdurch würde man wohlfeiler zu ſeinem Zweck kommen können. Dergleichen ſeidenartige Wolle geben: alle Weidearten, (Salix) die Pappel (beſonders Populus nigra Linn.) die Rohrkolben (Typha latiſolia Linn.) und die Seidenbinſe (Erophorum polyſtachyum Linn.) Alle dieſe genannten Pflanzen finden ſich auch in hieſigen Gegenden, und zwar eben nicht ſelten. S. Dennſtedt Weimars Flora.

etwas Wald, oder ſchattige Felſen hat, leicht und ohne groſze Mühe zu haben. Dergleichen Matratzen haben nicht den geringſten Nachtheil der Federbetten, und ſind eben ſo dauerhaft wie dieſe, denn man braucht gewiß nur erſt in funfzehn oder zwanzig Jahren etwas friſches Moos zuzuſtopfen. Das, davon bereitete Lager iſt weich und ſanft, und wenn nach langen Gebrauch dieſe Moosbetten etwas hart werden, ſo darf man ſie nur mit einem Stocke klopfen, und ſie ſchwellen ſo ſchön wieder auf, werden ſo dick und weich, als wenn ſie neu wären. Die beſten hierzu dienlichen Mooſe ſind ſolche, die ziemlich groß ſind, und wenig Erde oder andern Schmutz an ſich haben. Vorzüglich möchte ich folgende dazu empfehlen: dreiſeitiges Aſtmoos, (Hypnum triquetrum Linn.), Wand-Aſtmoos (Hypnum parietinum Linn.), ſproſſendes Aſtmoos (Hypnum proliferum Linn.), und gemeines Haarmoos (Polytrichum commune Linn.) Man kann dieſe Moosarten faſt in jedem unſerer Wälder häufig finden. Die ſchicklichſte Zeit ſie zu ſammeln iſt im Auguſt und September. Man trocknet das Moos auf luftigen Boden, nachdem man es von der anhängenden Erde und den holzigen Theilen befreit hat, und ſtopft es dann in Säcke, die man eben ſo, wie Matratzen von Pferdehaaren durchnäher, damit ſich das Moos nicht auf Einen Punkt zuſammen ballen kann. Will man noch gröſzere Vorſicht gebrauchen, ſo kann man es, nachdem es

Digitized by Google

gereinigt iſt, waſchen und dann erſt trocknen. Auſſer den genannten Gattungen von Mooſen würden auch noch die Arten des Torfmooſes (Sphagnum), wegen ihrer Weichheit und Elaſticität zu empfehlen ſeyn, wenn ſie in großer Menge zu haben ſind, die man aber vorher ſorgfältig waſchen muß, damit der übele Sumpf- und Moorgeruch ſich verliehrt. — Am beſten taugen dergleichen Moosmatratzen, von welcher Art Moos man ſie auch bereiten mag, zu Unterbetten, und zum Deckbett kann man die vorhergenannten Friesdecken benutzen.

5) Betten von Spreu, beſonders Haferſpreu ſind eben ſo anwendbar und nützlich wie die Moosbetten, denn ſie laſſen die Ausdünſtung eben ſo leicht durchgehen und leiten auch die Wärme ſchneller ab. Daher ſind ſie auch weniger erhitzend. Ferner kann man in dieſer Abſicht auch noch

6) geſchnittenes Stroh (Häckerling), zu Matratzen, beſonders als Unterbett benutzen. Doch kommt es dem Mooſe, wegen des höhern Preiſes, in Allgemeinheit der Anwendung nicht bei.

Will man nun ein, der Geſundheit ſehr zuträgliches Bett nach dem bisshergeſagten einrichten, ſo würde es wohl am beſten auf folgende Art geſchehen können: Man wählt zur Unterlage in der hölzernen Bettſtelle, reines friſches Stroh, welches man oft genug erneuert. Auf dieſes legt man nun ſtatt des Unterbettes eine, der obengenannten Matratzen, welche Art man nehmen will; über dieſe breitet man ein reines Tuch, und zur Decke benutzt man die oben angegebenen Fries-

decken, deren Ueberzug man öffters mit reinem wechſelt. Fällt ſtrenge Winterkälte ein, ſo kann man auch wohl über die Friesdecke, oder was für eine der angegebenen Arten man zum Zudecken braucht, ein leichtes Federbettchen decken, welches aber durchaus ganz leicht ſeyn, und wenn die Kälte abſchlägt, wieder weggelaſſen werden muß. Ein auf dieſe Art eingerichtetes Bett, wird der Geſundheit nicht im geringſten nachtheilig ſeyn, ſondern ſie ſtärken, das heißt, unſern Körper gegen äußere, widrige Eindrücke unempfindlich machen und abhärten, und uns, wenn man anders jene Abhärtungsmethode nicht mißverſteht und falſch anwendet, zu jenem kraftvollen Zuſtande unſerer Vorfahren zurückführen.

Noch muß ich etwas von dem Schlaflager der Kinder in den erſtern Jahren ſagen. Bei dieſen iſt es beſonders wichtig, daß der Ort des Schlafs, welcher in der erſten Periode derjenige iſt, worinne ſie faſt die ganze, zu dieſer Periode gehörige Zeit verleben, völlig die Erfoderniſſe erfülle, die er in Rückſicht auf die Geſundheit erfüllen muß. Gewöhnlich aber wird es darinne verſehen, und man legt hierdurch den Grund, zu einem künftigen, ungeſunden Leben. Man höre, was Hufeland *) über dieſen Gegenſtand ſagt: „Ich kenne wirklich nichts Nach„theiligeres, nichts, wodurch Kraft und Ener„gie des Menſchen gleich in der erſten Entſtehung „ſo jämmerlich deſtruirt werden kann, als die „leidige Gewohnheit, das neugebohrne Kind „gleich in einen Haufen warmer Federkiſſen zu

*) In ſeiner oben ſchon angeführten Abhandlung im Modejournal S. 278.

„vergraben. Dadurch wird die Haut und ganze „Organiſation aufs äußerſte erſchlafft, und der „gewiſſeſte Grund zur ſchwitzenden Haut „(einem Uebel, was die Quelle unzähliger an„derer, insbeſondere der beſtändigen Erkältun„gen, Zahn- und Kopfſchmerzen, Katarrhe und „ſo weiter iſt), gelegt. Ich habe ein Kind ge„ſehen, was aus übelverſtandener Zärtlichkeit „ſeiner Mutter die erſten acht Wochen ſeines Le„bens in einem ſolchen beſtändigen Dampfbade „hinter dem Ofen zugebracht hatte; es war das „elendeſte Geſchöpf geworden, ſeine Haut beſtän„dig klebrig, immer mit Frieſelausſchlag bedeckt, „der Kopf übermäßig groß und das Rückgrat „ſchon verſchoben. Nur durch einen langſamen „und vorſichtigen Uebergang in ein leichteres, luf„tigeres Leben konnte es nach und nach von die„ſen Uebeln befreit und wieder hergeſtellt wer„den. — Ich kann daher die Mode nicht genug „empfehlen, die ich bei meinen und andern Kin„dern mit dem ſichtbarſten Vortheile angewendet „habe, ſie vom Anfange an, blos in eine mit „Baumvolle durchnähete Matratze einzuſchlagen, „die den Körper nicht genirt, die Hände frei läßt, „und nie einen zu hohen Grad von Wärme an„nimmt. Das Bett beſtehe entweder aus eben „ſolchen Matratzen, oder im Anfange, beſonders „wenn es im Winter, oder ein ſchwächliches „Kind iſt, mag eine leichte Federdecke dienen, „die aber, ſobald warme Witterung eintritt, oder „das Kind ſtärker wird, wieder wegfallen muß. „Ein Hauptnachtheil der Federkiſſen iſt der übele „Geruch und die Unreinlichkeit, die ſie endlich „annehmen. Es wird wirklich ein ſolches Kiſſen „ein wahrer Potpourri der mephitiſchen

„Ausdünſtungen, und es kann nicht anders als
„von den nachtheiligſten Folgen ſeyn, ein Jahr
„lang auf einem ſolchen — Miſthaufen ſchlafen
„zu müſſen. Auch dieß läßt ſich ſehr gut vermei-
„den, wenn man die Kinder auf Kiſſen, mit
„weichgeklopfter zarter Spreu (Haferſpreu iſt
„die beſte), gefüllt, liegen läßt. Sie haben den
„Vorzug, daß die Feuchtigkeiten hindurchgehen,
„folglich das Kiſſen immer trocken iſt, laſſen
„ſich auch ſehr leicht von Zeit zu Zeit erneuern,
„und erhalten nur einen mäßigen Grad von
„Wärme.“

Man kann nun das, auf die angegebene Art eingerichtete Bett in dem von Fauſt *) beſchriebenen und abgebildeten Bett- und Tragkörbchen bereiten.

1. Stellung des Bettes.

Auch dieſes gehört zu den Beförderungsmitteln eines geſunden, erquickenden Schlafes. Eine Hauptregel iſt, das Bett muß ſo ſtehen, daß weder äuſſere Eindrücke und Reitze, noch ungeſunde Atmosphäre im Schlafe auf den Körper wirken. Folglich muß es an einem ſtillen, wo möglich düſtern, aber darum nicht dumpfigen Orte ſtehen. Alles heftige Geräuſch, beſonders abwechſelndes, muß vermieden werden. Das Licht und ſein Einfallen auf den Schlafenden iſt ebenfalls ein wichtiger Punkt, den man beſonders bei Kindern ſehr genau beobachten und reguliren muß,

*) Geſundheitscatechismus 6te Auflage, Leipzig 1797. S. 20.

Digitized by Google

wenn keine Ungeſtaltheiten entſtehen ſollen. Nie darf das Bett ſo ſtehen, daß das Licht über den Kopf des Schlafenden ins Zimmer fällt. Geſchieht das bei Kindern, ſo entſteht leicht dadurch Ueberſichtigkeit oder auch Schielen, und beides kann den Menſchen, abgerechnet die Häßlichkeit, in ſeiner künftigen Beſtimmung äuſſerſt nachtheilig werden. Beſſer iſt es, wenn das Bett ſo ſteht, daß die Füße nach dem Fenſter zu ſtehen. Doch hindert dieß auch einen ruhigen Schlaf, weil der Lichtreiz auf unſere Augen wirkt und unſere Ruhe ſtört. Ja etwas könnte man dieſes dadurch vermeiden, daß man die Fenſter des Schlafzimmers mit dichten Vorhängen oder mit Rouleau's verſähe. Sehr gut aber iſt dieſe Stellung, nemlich mit dem Geſicht gegen das Fenſter, wenn man gerne, beſonders im Sommer früh aufſtehen will.

Die beſte Stellung des Bettes, die aber freilich nicht immer zu haben iſt, wäre folgende, daß man nämlich ſein Schlafzimmer ſo einrichtete, daß es gänzlich verdunkelt werden könnte, und daß das Licht blos durch eine offenſtehende Thür eines andern, oder eines Nebenzimmers ins Schlafgemach einfiel. Hierdurch wird man, weil der Lichtreitz ſehr ſchwach iſt, und man auch die Lagerſtelle ſo anbringen kann, daß ſelbſt dieſer ſchwache Reiz unwirkſam wird, gewiß einen ganz ruhigen Schlaf erhalten, wenn anders die zu einem ruhigen Schlafe nöthigen Erfoderniſſe vorhanden ſind.

Das Bett darf ferner nicht mit ſeiner ganzen untern Fläche auf der Erde aufſtehen. Denn hierdurch können ſich leicht Feuchtigkeiten und dergleichen ſchädliche Dünſte

anſammeln, und unſerm Körper im Schlafe, wo überhaupt die Empfänglichkeit größer iſt als im wachenden Zuſtande, wegen der mehrern Schlaffheit, nachtheilig werden. Folglich muß es auf etwas hohen Stollen ſtehen, ſo daß die Luft bei Oeffnung der Fenſter ungehindert unten wegſtreichen, und dergleichen böſe Dünſte mit fortnehmen kann.

So darf auch das Bett nicht an einer Wand befindlich ſeyn. Die Ausdünſtungen, die aus der Wand ausfließen, werden, beſonders wenn man mit dem Geſicht nach der Wand zu liegt, eingeathmet, und dieß iſt jederzeit ſchädlich. Iſt nun etwa gar die Wand erſt friſch abgeweiſſet oder mit Oel- und Bleifarben gemahlt, ſo athmet man wirkliches Gift, und nicht ſelten entſtanden daraus Kopfſchmerz, Beängſtigung, Lähmung, Bräune und ſelbſt der Tod. Am allerwenigſten darf das Bett an einer feuchten Wand ſtehen, weil im Vorhergehenden gezeigt worden iſt, daß Feuchtigkeit, beſonders wenn ſie mit Wärme verbunden iſt, dem Körper ausserordentlich ſchadet, die Ausdünſtung hindert, und alle Krankheiten, welche hieraus folgen, hervorzubringen im Stande iſt.

Am beſten wäre es, wenn in einem geräumigen, hohen Zimmer, welches die oben verlangten Eigenſchaften hätte, ein einziges Bett, frei, in der Mitte ſtände. Dieſes würde die Geſundheit des Schlafs ausserordentlich erhöhen.

2. Reinlichkeit des Bettes,

iſt etwas nicht zu vernachläſſigendes; am meiſten aber verſieht man es darinne noch bei den

Federbetten. Billig ſollten, wenigſtens alle Monate die Betten einmal von dem, in ihnen ſich anſammelnden Staube durch Klopfen gefegt, und dann, um die eingeſogenen Feuchtigkeiten und Dünſte zu verliehren, der freien Luft einige Zeit ausgeſetzt werden. Dieß, und der öftere Wechſel (etwa alle ein bis zwei Wochen) der dazu gehörigen Wäſche, und die Vorſicht, keinen Geſunden eher in einem Bette ſchlafen zu laſſen, worinne ein Kranker gelegen oder gar geſtorben iſt, als bis daſſelbe lange genug der freien Luft ausgeſetzt geweſen und der Ueberzug der Federn gewaſchen iſt, würde manche Krankheit, deren Urſachen wir nachher nicht ergründen können, vermeidlich machen. Einen Geſunden aber in einem Bette ſchlafen zu laſſen, worinne ein mit einer anſteckenden Krankheit Behafteter gelegen hat, oder geſtorben iſt, iſt ein vorſetzlicher Todtſchlag, ein wahres Capitalverbrechen, und ſollte billig von Obrigkeitswegen, als ein ſolches gerügt werden. Freilich mag wohl der hohe Preiß der Federbetten, Urſache ſeyn, daß alle obrigkeitlichen Verordnungen wegen Verbrennung und Vergrabung der Federbetten, worinn anſteckende Kranke geſtorben ſind, nicht ſo befolgt, ſondern übertreten werden. Aber dieſe Uebertretung aus Eigennutz würde wegfallen, wenn man ſtatt der Federn weniger koſtbare Materialien, wie zum Beiſpiel, das oben angeführte Moos, oder die Spreu nähme, worein ſich auch nicht einmal ſo leicht Krankheitsſtoffe einziehen.

Wie vorſichtig man alſo in Rückſicht der Miethbetten, und auf Reiſen in den Gaſthöfen und den daſelbſt befindlichen Betten ſeyn muß, wird jeder zugeben, der nur etwas Einſicht über die

anſteckenden Krankheiten hat. Beſſer iſt es daher auf Reiſen, in Gaſthöfen entweder auf einer bloßen Streu zu ſchlafen, oder ſich in ſeinen, vorher gelüfteten Kleidern nur oben auf die Betten zu legen, wenn es nemlich die Jahreszeit erlaubt, oder wenn dieſes nicht angeht, ſich in ſeinem Anzuge wirklich ins Bett ſelbſt zu begeben, als ſich der Gefahr, angeſteckt zu werden, und ſeine Geſundheit, oder wohl gar ſein Leben zu verliehren, auszuſetzen.

Alle dieſe Vorſichtsregeln erfodern aber auch noch folgendes; daß man nemlich jederzeit auf ſeinen Reiſen irgend ein Tuch oder eine Decke bei ſich führt, um dieſe über das, ſelbſt reinlich ſcheinende Kopfkiſſen breiten zu können. Hierdurch wird man alles mögliche zu ſeiner Beruhigung thun, und mit einer Art von Ueberzeugung, alle Vorkehrungen gegen Anſteckung getroffen zu haben, einſchlafen können.

Auſſer dieſer Reinlichkeit iſt auch noch die Befreiung der Betten von Ungeziefer äuſſerſt wichtig. Ich kenne nur zwei Gattungen ſolcher Schlafſtörer, die auch oft bei den reinlichſten Menſchen ſich finden, deren Aufenthalt in den Gebäuden ſelbſt, weniger in den Lagerſtätten iſt, und die alſo ſehr ſchwer zu vertilgen ſind, weil man ihren Eiern wegen der Kleinheit nicht beikommen kann, und man unmöglich ſo viel ausgebildete Thiere tödten kann, als man Eier, wenn man ihrer habhaft werden kann, zu vernichten im Stande iſt. — Unter die Claſſe dieſer kleinen, aber beſchwerlichen Feinde rechne ich jenen, uns ſo oft am Schlafe hindernden Springer, der beſonders im Sommer ein ſo läſtiger Gaſt iſt, den Floh, welchem Linné wohl mit dem größten

Rechte zu ſeinem Geſchlechtsnahmen, noch den Beinahmen Störer (Pulex irritans) gab, und als einen zweiten Feind unſers Schlafes das abſcheuliche, ſich ſchon durch ſeinen Geruch verrathende Inſect, die Wanze. Beide können ihren Aufenthalt in den Wänden haben und in dieſem Fall kann man ihrer auch bei der größten Reinlichkeit nicht los werden. Hier iſt kein beſſeres Mittel, als die noch reinlichen Bettſtellen vor Anſteckung mit Eiern zu ſichern (denn ſind ſie Einmal angeſteckt, ſo werden die angewandten Mittel nicht viel helfen, da die Eier ſelbſt, ihres Lebens unbeſchadet, ſiedendes Waſſer vertragen können), und ſie in ein von dieſen Geſchöpfen befreites Zimmer zu verſetzen. — Beſonders ſind die letzt genannten Inſecten eine fürchterliche Plage, und wer jemals mit ihnen in Colliſion zu kommen das Unglück hatte, wird mir gewiß völlig beiſtimmen. —

Gegen beide Arten dieſer Plagegeiſter hilft zwar Reinlichkeit des Zimmer etwas, jedoch nicht viel Am meiſten hilft ſie noch dann; wenn die Wände oder Dielen noch nicht mit Eiern angeſteckt ſind. Dann iſt Benehmung jeder ſchicklichen Gelegenheit, wo ſie ihre Eier ſchicklich anbringen können ein großes Mittel. Zu dieſen ſchicklichen Gelegenheiten gehört das Stroh, daß nicht oft gewechſelt wird, oder ſolches, das beim Auflockern des Bettes zwiſchen dieſem und der Wand niederfällt und liegen bleibt; ferner alte Papiere Lumpen, Federn, die mit den Eiern dieſer Thiere ſehr leicht belegt werden und mehrere dergleichen Fälle. — Ein anderes ekelhaftes Inſect aber, das ich gar nicht nennen mag, hat ſeine Ueberhandnehmung in den Schlafſtellen blos der

Digitized by Google

Unreinlichkeit zu verdanken, und findet ſich daher auch blos blos bei den ſchmutzigſten, und auf ihre Geſundheit und Aeuſſeres gar nicht bedachten Menſchen, und beſonders bei zahlreichen kleinen Kindern, deren öftere Reinigung man allzuſehr vernachläßigt.

Es wäre freilich ſehr gut, wenn man die Betten, von welcher Art ſie auch ſeyn mögen, öfters wechſeln könnte, damit die, während einiger Zeit ſich darin ſammelnden ſchädliche Theile und Ausdünſtungeu beim Nichtgebrauch derſelben wieder entweichen könnten. Am beſten wäre es daher, wenn man zwei Betten für jede Perſon hätte, wovon man jedes Einen Monat brauchen könnte, während das andere eben ſo lange ruht. Aber dieſes Vorbayungsmittel gegen ſo viele Krankheiten bei den koſtſpieligen Federbetten iſt nur den reichen und Wohlhabenden möglich, und die Armen die eigentlich die meiſte Anlage zu Krankheiten vor den Reichen voraus haben, müſſen, ſo wie überhaupt der, im Wechſel beſtehenden Reinlichkeit, auch beſonders dieſer Wohlthat entbehren. Alle dieſe Schwierigkeiten würden zwar auch bei den Pferdehaaren und Baumwollendecken eintreten, aber bei den angeführten Moos- und Spreumatrazen gänzlich wegfallen, weil dieſe Arten wohlfeiler, ja faſt überall umſonſt zu haben ſind, die auch um deswillen ſo vorzüglich ſind, weil ſie die Ausdünſtungen leicht durchgehen laſſen und weniger aufnehmen.

Kann man aber weder auf die eine, noch auf die andere Art einen Wechſel der Lagerſtätte haben, ſo beobachte man wenigſtens noch folgendt Regeln:

1) Man öffne jederzeit nach dem Aufſtehen die Bettdecke, und verurſache durch Oeffnung der Thüre und Fenſter einen Zug im Schlafzimmer, damit die Ausdünſtungen die ſich während des Schlafs im Zimmer und Bette angehäuft haben, dadurch zerſtreut werden.

2) Sommerszeit bringe man täglich, oder wenigſtens einen Tag um den andern, die Betten an die Sonne oder doch an die freie Luft, um ſie hier, durch Klopfen, von dem Staube und auch wohl zum Theil von ihren läſtigen Bewohnern zu befreien. Auch erlangt man hierdurch den Vortheil, daß die etwas feſt gelegenen Betten wieder lockerer werden und aufſchwellen, und alſo ein ſanfteres Lager abgeben.

3) Man wechſele wenigſtens die, zum Bette gehörige Wäſche öfterer, als gewöhnlich geſchieht. Ein acht = bis vierzehntägiger Gebrauch derſelben iſt ſchon hinreichend, ſie zu fernerer Benutzung untauglich zu machen. Dieß wird, wenn man es gehörig befolgt, weſentlichen Einfluß auf das Wohlſeyn haben, denn man ſagt ja ſchon im gemeinen Leben: Reinlichkeit iſt das halbe Leben; befolgt aber dieſen wohlbekannten Spruch ſelten oder gar nicht.

4) Man verſehe die Bettſtelle immer mit friſchem, noch ungebrauchtem Strohe. Der nützliche Einfluß dieſer Art von Reinlichkeit, auf die Geſundheit, wird den geringen Koſtenaufwand, reichlich erſetzen. Uebrigens iſt es auch beſſer das Stroh bloß in die Bettſtelle zu legen, als es in Säcke

zu ſtopfen. Die Unbequemlichkeit dieſer Säcke beim Liegen abgerechnet, nimmt das Ausräumen und Wiedereinſtopfen des Strohes bei der Erneuerung weit mehr Zeit weg, als wenn daſſelbe blos in der Bettſtelle liegt, und iſt alſo ſchon in dieſer Rückſicht der erſten Art nachzuſetzen.

3. Einige andere Schlafplätze.

Noch giebt es einige andere Schlafplätze, welche zu wählen, man oft durch den Zufall oder die Nothwendigkeit gezwungen wird. Die gewöhnlichſten habe ich in den folgenden Sätzen angegeben:

1) Das Schlafen auf der Streu. Oft trifft es ſich auf Reiſen, daß man, beſonders in kleinern Orten, ſeiner Ruhe in keiBette pflegen kann, ſondern auf einer Streu von der Ermüdung des Tags ausruhen muß. Gegen dieſe Art von Schlafſtelle läßt ſich nichts einwenden, wenn ſie nur folgende Erforderniſſe hat, die aber auch unerläßliche Bedingungen ſeyn müſſen, nemlich:

a) Am beſten wäre es freilich, wenn die Streu auf einer von dem Fußboden erhöhten Stelle, etwa auf Bänken oder auf Tafeln bereitet würde. Kann dieß aber, wie es gemeiniglich der Fall iſt, nicht ſeyn, ſo muß

b) der Fußboden, worauf ſie bereitet wird, in aller Rückſicht rein, das heißt, ſowohl vom Schmuze als von läſtigen Inſecten frei ſeyn.

c) Er darf auch nicht feucht oder dumpfig ſeyn, Folglich darf die Streu in keiner tiefliegenden, und wenn es ſeyn kann, in gar keiner Unterſtube gemacht werden.

d) Noch weniger darf er mit Steinen, Eſtrich oder Gyps ausgegoſſen, oder vielleicht gar nur von Lehmen oder Thon, wie eine Tenne, geſchlagen ſeyn. Auch dieſes würde den nachtheiligſten Einfluß auf die Geſundheit des Subjects haben, und Perſonen, die außerdem zu Rheumatismen und gichtiſchen Anfällen geneigt ſind, würden ſich leicht ihre alten Uebel dadurch erwecken können.

e) Das zur Streu nöthige Stroh muß rein ſeyn, das heißt: es darf weder ſchmutzig, noch ſolches Stroh ſeyn, welches von verſchlämmten Feldern kommt, oder welches bei feuchtem, naſſem Herbſte, ſchon halb verweſet, eingebracht worden iſt.

f) Aus dem vorigen Punkte fließt auch zum Theil der Satz, daß es noch ungebraucht ſeyn müſſe. Denn gebrauchtes Stroh (ſey es nun von Menſchen, oder wie ich es auch einmal antraf, ſelbſt aus dem Stalle wieder aufgerafftes, und vom Viehe ſchon benutztes) iſt immer mehr oder weniger verdächtig, weil vielleicht auf dem Strohe, das ſchon zu einer Streu benutzt worden iſt, ja eben ſo gut, wie in einem Bette, ein an einer anſteckenden Krankheit leidender geſchlafen, ja wohl gar geſtorben ſeyn kann. Es kann auch ſelbſt, wenn dieſes nicht zu fürchten iſt, das Stroh von jenen durch Unreinlichkeit gehegten ekelhaften Inſecten, den

Läuſen, angeſteckt ſeyn. Iſt es nun vollends gar ſchon vom Viehe gebrauchtes Stroh, ſo können ſich ſchädliche Dünſte darein gezogen, oder auch Inſecten einquartiert haben, die dem Körper den entſetzlichſten Nachtheil zuzufügen im Stande ſind. Ueberdieß iſt es auch ekelhaft, auf ſchon gebrauchtem Strohe, ſey es, wozu es wolle, zu ſchlafen.

g) Hat das zur Streu beſtimmte Stroh die erforderlichen Eigenſchaften, ſo ſehe man darauf, daß es auch in hinlänglicher Quantität genommen werde, damit das Lager nicht durch ſeine Unbequemlichkeit den Schlaf ſtören möge.

h) Das Lager darf ferner weder ganz horizontal, noch zu ſehr abhängig ſeyn. Im erſtern Falle würde man ſich ſtarken Blutanhäufungen im Kopfe und zum wenigſten einem unruhigen Schlafe ausſetzen, im zweiten Falle hatte man leicht die Unannehmlichkeit, daß der Körper, welcher im Schlafe keine willkührlichen Bewegungen mehr hat, wie jeder andere todte Körper den phyſiſchen Geſetzen der Schwere, das heißt, der Neigung, zum Mittelpunkt der Erde zu fallen, folgt, und daß man alſo, ſtatt auf der Strey zu ſchlafen, ſich beim Erwachen auf der bloßen Erde befindet. — Am beſten iſt es, wenn die übrige Streu horizontal, die Gegend unter dem Kopfe aber etwa bis zu einem Fuß hoch erhoben iſt. Durch dieſe Einrichtung wird man beide angeführte Nachtheile vermeiden.

i) Uebrigens finden bei dieſer Art von Lager alle die Erforderniſſe auch ſtatt,

BSB MÜNCHEN

Digitized by Google

welche oben bei dem Bette verlangt wurden. Auch dürfen, wie bei dem Artikel von der Luft des Schlafzimmers erinnert wurde, nicht zu viele Menſchen in einem Zimmer auf der Streu liegen. Die Gründe warum? ſind dort angegeben worden.*)

Noch muß ich auch anführen, daß eine, allen dieſen Erforderniſſen entſprechende Streu, den in den Gaſthöfen befindlichen Betten, ihrer mindern Verdächtigkeit wegen, unſtreitig vorzuziehen iſt.

2) Das Schlafen auf Heu oder auf einem Heuboden. Zuweilen geſchieht es, daß man, beſonders an Orten, wo ſich etwas Merkwürdiges zutragen ſoll, und welches eine Menge Neugieriger an dieſen, vielleicht ſonſt wenig beſuchten Ort zieht, vor der daſelbſt ſich anhäufenden Menge beinahe keinen Platz mehr bekommen kann. Dann werden alle Winkel in den Wirthshäuſern benutzt, und die Fremden wohl auch auf den Heuboden einquartiert, oder ihnen, wegen des entſtandenen Mangels an Stroh, die Streu aus Heu bereitet. Es fragt ſich nun, iſt die Art von Lager geſund, oder iſt ſie unſerm körperlichen Wohlbefinden nachtheilig? Die Beantwortung dieſer Frage iſt

*) Mehreres über dieſen Gegenſtand zu ſagen verſpare ich, weil ich es in einer andern Schrift, worinne ich die Reiſen beſonders zu Fuß in Rückſicht der Geſundheit, und die bei dieſen Reiſen zu beobachtenden Regeln, um den vorgeſetzten Zweck zu erreichen, weiter aus einander ſetzen werde.

Digitized by Google

feicht; denn alle ſtarke Gerüche, welche man anhaltend einathmet, wirken nicht blos auf die Lungen und erregen da erſtickende Zufälle, ſondern größtentheils auch auf die Nerven und das Gehirn. Daher findet man ſo zahlreiche Beiſpiele von Unglücksfällen und plötzlichem Tode bei ſtarkriechenden Dingen. Belege dazu habe ich ſchon oben bei der Luft des Schlafzimmers gegeben. Zu dieſen ſtarkriechenden Sachen gehört nun auch vorzüglich das Heu, und beſonders friſches Heu. Beiſpiele von Perſonen, die in einem eingeſchloſſenen Raume auf Heuhaufen todt gefunden wurden, ſind eben ſo ſelten nicht. Iſt aber einer, welcher auf dem Heue ſchläft, ſo glücklich, mit dem Leben davon zu kommen, ſo fühlt er beim Erwachen die wüthendſten Kopfſchmerzen, verbunden mit Schwindel und mehrerer oder wenigerer Betäubung. Dieß alles gilt aber nur von einem eingeſchloſſenen Raume. Iſt der Ort geräumig, hoch, und dem Luftzuge ausgeſetzt, ſo leidet derjenige, welcher da ſchläft, weniger, ja zuweilen gar nichts von den angegebenen widrigen Eindrücken. Jederzeit aber würde ich, ſo viel als möglich, eine ſolche Schlafſtelle zu meiden anrathen, und lieber Einmal ſeine Bequemlichkeit der Geſundheit nachzuſetzen und auf der erſten beſten Bank oder Tafel zu ſchlafen empfehlen. Es bleibt immer ein zweideutiger, mißlicher Schlafort, den man lieber vermeiden muß.

3) Das Schlafen auf Raſen. Hierbei müſſen zwei Fälle wohl unterſchieden werden:

a) Das Schlafen auf dem Raſen bei Tage. Gewöhnlich geſchieht dieß im Sommer, und man ſpürt eine nicht unangenehme Kühlung. Dieſe Art hat, mit einiger Ausnahme, nichts, was der Geſundheit nachtheilig wäre, man müßte denn bei ſtarkriechenden Blumen ſchlafen, oder den Fall ausnehmen, wo Inſecten in die Höhlen des Körpers kriechen und da Unannehmlichkeiten verurſachen könnten. Außerdem aber iſt dieſe Schlafſtelle, beſonders auf trocknem, mit dichtem Graſe bewachſenen Boden, wenn die Sonne ſcheint, keinesweges der Geſundheit ſchädlich, ſondern wirklich vortheilhaft, weil die vielen grünen Pflanzen im Sonnenſcheine, wie ich ſchon oben erinnerte, das dem Leben ſo nöthige und nützliche Sauerſtoffgas aushauchen. Nur vermeide man dieſe Orte bei trüben, nicht ſonnenhellen Tagen, weil alsdann weniger oder gar kein Sauerſtoffgas entwickelt wird. Doch muß ich auch noch die wichtige Ausnahme machen, daß der Ruheplatz weder ſelbſt ſtarkriechende Blumen enthalte, noch auch welche in deſſen Nähe ſeyn dürfen. Die Urſache, warum ich dieſe Regel empfehle, wird leicht aus dem, was oben bei der Luft des Schlafzimmers geſagt wurde, zu errathen ſeyn.

b) Das Schlafen auf dem Raſen bei Nacht. Dieß iſt gewöhnlich ein Nothfall, ſeltener thut man es abſichtlich. Dieſe Art hat ſehr viel Nachtheiliges, und wir fügen hierdurch unſerer Geſundheit ſehr viel Schaden zu. Denn, iſt es im Sommer, ſo kann der Geruch der Blumen, wenn welche in der

Digitized by Google

Nähe der Schlafſtelle ſind, und welche, wie bekannt, in der Nacht ſtärker riechen, unſere Sinne und Nerven betäuben, ja uns dem Tode nahe bringen. Ferner iſt das Stickſtoffgas, welches die Pflanzen in der Nacht, oder beim Mangel des Sonnenlichts, wie ebenfalls ſchon erinnert worden iſt, aushauchen, unſerer Lunge und überhaupt unſerm Wohlbefinden nichts weniger als vortheilhaft. Hierzu kommen nun noch die von der Erde aufſteigenden feuchten Dünſte, welche unſerm Körper unſtreitig ſchädlich werden müſſen. Im Frühjahre und Herbſt iſt dieſe Art von Schlafſtelle noch gefährlicher, als im Sommer, weil alsdann gewöhnlich auf die warmen Tage ſehr kalte Nächte folgen. Schläft man nun um ſolche Zeit, ermüdet und erſchöpft von der Hitze des Tages, auf der Erde ein, ſo entſteht nicht allein, als die gewöhnliche Folge einer jeden Erkältung, Diarrhöe, ſondern es können auch andere Nachtheile, zum Beiſpiel Dyſenterie (Ruhr), ja ſelbſt tödtliche Zufälle daraus entſpringen. — Man vermeide daher ſo viel als möglich dieſe Art von Schlafſtelle, weil ſie nicht ſo ganz unbedingt als der Geſundheit unſchädlich empfohlen werden kann, ſondern immer etwas Nachtheiliges bei ſich führt, und wähle lieber, wenn man anders die Wahl hat, ein trockenes luftiges Zimmer zum Ort der Ruhe und der Erquickung.

4) Noch kann man hieher das Schlafen im Wagen rechnen. Auch dieſe Art des Schlafens iſt bei der jetzigen mehrern Betrieb-

Digitized by Google

ſamkeit der Menſchen von größter Wichtigkeit. Kaufleute, die viel zu reiſen haben, Geſchäftsmänner aller Art, deren Beſtimmung es zu ſeyn ſcheint, niemals von der Reiſe zu kommen; ſind nur zu oft in dem Falle, auch des Nachts fahren zu müſſen. Hier empfinden ſie dann lebhaft genug jene Foderung der erſchöpften Natur und jenes Beſtreben nach Ruhe und Erholung, und ſie können ſich des Schlafes nicht erwehren. Aber welcher Schlaf iſt dieß leider nicht? Faſt könnte man es gar keinen Schlaf nennen. Denn ſelten hat man einen ſo bequemen Reiſewagen und auch noch das zweyte dazu gehörige Erforderniß, ebenen guten Weg, daß man beym Anlegen des Kopfs an den Wagen nicht durch die heftigſten und erſchrecklichſten Stöße in der Ruhe und dem Schlafe geſtört würde. Einige ſuchen dieſes zwar dadurch zu vermeiden, daß ſie den Kopf vorwärts hängen. Wenn man aber auch die Unbequemlichkeit abrechnet, daß der übrige ruhende Körper bei einem abhängigen Wege durch eine ſolche Lage leicht aus ſeinem Gleichgewicht kommen und vorwärts fallen kann, ſo hat dieſes aber noch andere wichtige und ſchädliche Eigenheiten. Dieſen Uebeln nun abzuhelfen, erfand man zur Bequemlichkeit bei dergleichen Fällen das ſogenannte Reiſerouleon, wodurch der Kopf ganz aufrecht, wie im wachenden Zuſtande, erhalten wird, und jene Nachtheile in etwas vermindert werden. Dieſes Reiſerouleau iſt zwar in dem Journal des Luxus und der Moden vom Jahre 1792 im Januarſtück

Digitized by Google

Seite 52. u. folg. beſchrieben und auf der dritten Kupfertafel in der dritten Figur abgebildet worden, aber ich glaube doch nicht zu viel zu thun, wenn ich die Beſchreibung dieſer in ihrer Art wirklich nützlichen Erfindung auch hier kürzlich wiederhole, da vielleicht jenes Journal nicht in den Händen aller Leſer gegenwärtiger Schrift iſt, und ſie auch hier eher zu erwarten iſt. — Dieſe Erfindung iſt ſo einfach, daß man ſich wirklich wundern muß, warum der menſchliche Erfindungsgeiſt nicht eher auf dieſen Gedanken gekommen iſt. Die Grundidee derſelben iſt, Aufrechthaltung des Kopfs auf ſeinem Halſe. Dieſe hat man durch ein drei Fuß langes und ungefähr ſechs Zoll dickes Rouleau, welches von feinem, rauchgaaren, gelben Schafleder gemacht iſt, zu erreichen geſucht. Dieſes wurſtähnliche Kiſſen iſt inwendig mit ungeſchloſſenen Gänſefedern, ſtatt deren man wohl ein geſünderes Subſtitut nehmen könnte, ausgefüllt, aber nur ſo dicht geſtopft, daß es ſich noch bequem auf den Achſeln um den Hals herumlegen, und vorn durch die, an beiden Enden befeſtigten, eine Elle langen Riemen zuſammen binden läßt. Hierdurch bekömmt man rund um den Kopf herum ein handehohes, derbes Kiſſen, auf welchen der Kopf von allen Seiten ruhen, und nie an die Seiten des Wagens anſchlagen kann. Man kann es auch, wenn man nicht mehr ſchlafen will, vom Halſe los, und um den Leib über die Hüften binden, wodurch man dem hohlen Rücken eine ſehr angenehme Ausfüt-

Digitized by Google

terung giebt. Auch kann man es in Gaſthöfen, bei unreinen Betten, doppelt zuſammen gelegt, ſtatt des Kopfkiſſens gebrauchen. — Dieſe Erfindung erfüllt zwar alle Bedingungen, die man von ihr mit Grund zu fodern berechtigt iſt, aber demungeachtet läßt ſich doch manches dagegen einwenden. Es verurſacht dieſes Kiſſen durch die Ausſtopfung, beſonders mit Federn, eine unangenehme Wärme des Halſes, wodurch man ſich, wenn man es nach genoſſenem Schlafe, in den kühlern Morgenſtunden wieder ablegt, ſehr leicht anhaltenden Catarrhen, Huſten und deſſen Folgen ausſetzt. — Ueberhaupt aber erfüllt das Schlafen im Wagen auf Reiſen gar nicht die Bedingungen, die man von dem Schlafe eigentlich erwarten kann. Hier ſchläft blos unſer Geiſtiges, nicht das Körperliche, und geiſtige Ruhe in Verbindung mit körperlicher Unruhe iſt eben ſo wenig erholend und Kräfte ſammelnd, wie der umgekehrte Fall, körperliche Ruhe, verbunden mit geiſtiger Thätigkeit es iſt. Man erreicht auf keine von beiden Arten die bezweckte Abſicht. Soll aber die Erholung wirklich erreicht werden, ſo muß beides, geiſtige und körperliche Unthätigkeit in gleichem Grade vorhanden ſeyn; das heißt mit andern Worten: Der g a n z e M e n ſ ch muß ſchlafen, weil man auſſerdem ſeine Abſicht verfehlt.

Digitized by Google

III. Poſitur *) beim Schlafe.

Unter Poſitur beim Schlafe verſtehe ich jede Stellung oder Lage, die man während dieſes Zuſtandes beobachtet. Aus dieſer Erklärung ergeben ſich auch ſchon die zwei Hauptabtheilungen von Poſituren, die man beim Schlafen beobachten kann. Nemlich:

1) Das Liegen, wo der Körper auf dem größten Theile ſeiner Oberfläche ruht, und
2) das Sitzen oder Stehen, wo nur ein kleiner Theil der Oberfläche den Körper in ſeiner ruhenden Lage erhält. — Von jeder dieſer beiden Poſituren werde ich etwas ins beſondere anführen: Zuerſt:

1) Vom Liegen. Hier entſteht die Frage: wie ſoll man liegen? Gewöhnlich wird es hierin verſehen, und man findet gewöhnlich immer die Extreme als Lieblingslagen. Manche nemlich glauben ſich eine Güte zu thun, wenn ſie recht hoch liegen, und gleichſam im Bette ſitzen, andere hingegen können ihrer Meinung nach nicht anders als ganz horizontal liegen. Beide Theile irren, und thun hierdurch ihrer Geſundheit auſſerordentlichen Schaden. Erſtere ſündigen gegen ſich und ihre Geſundheit entſetzlich; denn nichts iſt ſchädlicher, als eben dieſes ſitzende Lager im Bette. Man legt nemlich, durch dieſes zu hohe Liegen, oder vielmehr dieſes halbe Sitzen, beſonders in der

*) Ich bediene mich hier des Ausdrucks Poſitur deswegen, weil das Wort Lage eine Zweideutigkeit veranlaſſen würde.

Digitized by Google

Jugend, den Grund zu vielerlei Uebeln, welche das ganze nachfolgende Leben ſchrecklich verbittern. Es entſteht dann leicht ein fehlerhafter Bau in dem noch biegſamen Knochengerüſte des Körpers, beſonders der Bruſt und des Rückens, daher ſind Verwachſungen und Krümmungen, Höcker und dergleichen, unausbleibliche Folgen dieſer Lage. Dieſes möchte aber immer noch ſeyn, wenn nicht auch Fehler der Lunge, Verwachſungen, Verhärtungen, durch Druck Verkümmerungen derſelben und das ganze Heer der fürchterlichen Lungenkrankheiten an dieſer Lage, eine ergiebige Quelle hätten. Der Unterleib leidet durch dieſes Zuſammenbeugen auch nicht wenig. Denn, weil der Körper immer einen Winkel macht, ſo wird der Blutumlauf im Unterleibe erſchwert, und deswegen verfehlt man jederzeit einen dem Hauptzwecke des Schlafs, freie und ungehinderte Circulation. Es entſtehen daher ſehr leicht Steckungen in den Eingeweiden des Unterleibes und Verhärtungen, nebſt der traurigſten aller Krankheiten, der Hypochondrie. Selbſt widernatürliche Vergröſſerungen einzelner Eingeweide des Unterleibes ſind oft die nächſte Wirkung. —

Diejenigen aber, die gern ſo horizontal als möglich im Bette liegen, ſetzen ſich, beſonders wenn ſie einen kurzen Hals und einen zwiſchen den Schultern tief ſitzenden, gleichſam dazwiſchen eingekeilten Kopf haben, dem Schlagfluſſe aus; denn durch das ganz ebene Liegen wird der Zufluß des Blutes nach dem Gehirn erleichtert, welcher im

Schlafe ohnehin ſtärker iſt, als im wachenden Zuſtande.

Ich komme nun zur Beantwortuug obiger Frage: wie ſoll man denn eigentlich liegen, um dieſe und ähnliche Uebel zu vermeiden ?. Wenn man dieſe Frage mit Rückſicht auf die Matratzen, welcher Art ſie auch ſeyn mögen, thut, ſo würden dieſe die Lage ſchon ſelbſt angeben und die Frage weiter keiner Antwort bedürfen ; übrigens aber iſt folgendes die Regel zu einer geſunden Lage: Man liege ohne allen Zwang und Druck in etwas gekrümmter Stellung, als der Lage, worinne unſere Glieder und Muskeln völlig ruhen. Bei ganz geſtreckter Lage iſt eben ſo ſtarke Anſtrengung, wie bei ſehr gekrümmter, und beide Arten hindern, weil ſie mit Anſtrengung verbunden ſind, die völlige Erreichung der Abſicht des Schlafs. Die Füße, Unterleib und Bruſt müſſen horizontal, der Kopf aber etwas, ungefähr einen halben Fuß, höher liegen.

Soll man auf dem Bauche, oder dem Rücken, oder auf den Seiten, und in ſpecie auf welcher Seite ſoll man liegen? dieſe Fragen laſſen ſich folgendermaßen beantworten. Weder das Schlafen auf dem Rücken, noch das Schlafen auf dem Bauche iſt geſund, ſondern ſchädlich. Erſteres erregt leicht unangenehme Träume, und wenn man, beſonders bei Vollblütigkeit, etwas tief mit dem Kopf liegt, das ſogenannte Alpdrücken Die Schädlichkeit des Schlafens auf dem Bauche will ich weiter gar nicht erörtern, weil dieß ohnehin nur eine Gewohnheit ſehr

Digitized by Google

weniger Menſchen iſt. Alſo auf den Seiten ſoll man ſchlafen; und zwar auf der rechten. Der Grund davon liegt in dem Baue unſers Körpers, und beſonders des Unterleibes. Liegt man auf der linken Seite, ſo drückt die Leber, als das ſchwerſte unſerer Eingeweide auf die übrigen und verurſacht daher Hemmung der Circulation, aus welcher hernach leicht Verſtopfungen der feinern Gefäße, und andere Unannehmlichkeiten, ſelbſt unruhiger Schlaf, beſonders bei denen, die es nicht gewohnt ſind, entſtehen können. Iſt man aber gewohnt auf der rechten Seite zu ſchlafen, ſo kann die Leber die übrigen Eingeweide nicht drücken, ſondern legt ſich ruhig auf die übrigen Bedeckungen des Unterleibes. Doch muß ich hier die Vorſichtsregel empfehlen, immer eine Ausnahme zu machen, und nicht beſtändig auf einer Seite zu ſchlafen, ſondern von Zeit zu Zeit einmal auf einer andern. Es wird dieß gewiß ſeinen weſentlichen Nutzen haben.

2) Das Schlafen im Sitzen iſt eine der nachtheiligſten Gewohnheiten, die man ſich ſehr leicht an, aber ſchwer wieder abgewöhnen kann. Die Unbequemlichkeit abgerechnet, daß der Körper immer aus ſeinem Gleichgewichte kommt, und vorwärts ſinkt, und wodurch oft beträchtliche; ja ſelbſt tödtliche Verletzungen beim Fallen entſtehen können, hat es auch auf die Geſundheit einen nachtheiligen Einfluß. Man verurſacht nemlich durch das gekrümmte Sitzen bei dieſer Art von Schlaf, eine Preſſung des

Digitized by Google

Unterleibes, die beſonders nach Tiſche, wo manche Perſonen eben ſitzend ſchlafen, am ſchädlichſten iſt. Alle Krankheiten des Unterleibes, die von einem Drucke, und der dadurch gehemmten Circulation entſtehen und deren ſchon öffterer gedacht worden iſt, werden Folgen von der Fortſetzung dieſer Gewohnheit ſeyn. — In dieſe Rubrik gehört nicht allein das ſo beliebte Mittagsſchläfchen ſondern auch das Schlafen im Wagen auf Reiſen. Von beiden iſt im Vorhergehenden ſchon das nöthige erinnert worden.

3) Das Schlafen im Stehen als diejenige Art, wo der Schwerpunkt des Körpers durch den kleinſten Raum unterſtützt wird, kann unmöglich ruhig und erquickend ſeyn, weil das, zur Ruhe ſo nöthige Gleichgewicht immer unterbrochen wird. Auch gehört dieſes Schlafen unter die ſeltenſten Arten und wird meiſtens nur von Soldaten auf ihren Poſten in Ausübung gebracht.

IV. Zuſammenſchlafen mehrerer Perſonen.

Das Zuſammenſchlafen mehrerer Perſonen kann in verſchiedenen Rückſichten verſchiedene Arten der Zuläſſigkeit oder Unzuläſſigkeit haben. Gewöhnlich kann man ſich zwei Fälle unter dieſer Redensart denken, nemlich:

1) Es können mehrere Perſonen in Einem und demſelben Schlafzimmer aber in verſchiedenen Betten ſchlafen.

2) Es können mehrere Perſonen in Einem Bette zuſammenliegen.

Nach dieſen zwei verſchiedenen Geſichtspunkten läßt ſich nun dieſer Abſchnitt behandeln.

1) Das Schlafen mehrerer Perſonen in Einem Zimmer, und in verſchiedenen Betten. — Schon oben habe ich bei Betrachtung der Luft des Schlafzimmers dargethan, daß durch das Athmen, eben ſo, wie durch das Verbrennen, der eigentliche athembare Stoff der atmoſphäriſchen Luft, nemlich das Sauerſtoffgas aufgezehrt werde, und dafür der irreſpirabele Beſtandtheil derſelben, das Stickſtoffgas allein übrig bleibe. Dieſes iſt nun, wie bekannt, für ſich allein, ohne andere Vermiſchung, unſerm Leben nachtheilig. Wenn nun alſo mehrere Menſchen in einem eben nicht geräumigen hohen Zimmer zuſammen ſchlafen, ſo iſt leicht einzuſehen, daß das, in dieſer Zimmeratmoſphäre befindliche Sauerſtoffgas bald aufgezehrt ſeyn wird, und man alſo eine Art von Vergiftung ausübt, wenn nicht bald eine Erneuerung dieſer Atmoſphäre erfolgt. Hieraus läßt ſich auch zum Theil die Aengſtlichkeit und Beklommenheit erklären, die man in einem ſolchen, mit vielen Schlafſtellen verſehenen Zimmer empfindet, wenn man aus friſcher, gehörig gemiſchter Luft hereintritt. Da aber dieſes mehr Bezug auf den ſchon oben behandelten Abſchnitt von der Luft des Schlafzimmers hat, ſo verweiſe ich blos darauf.

Noch gehört hierher die Beantwortung der Frage: ſoll man mit kranken Perſonen

in Einem Zimmer ſchlafen? Hierauf kann man mit Gewißheit Nein ſagen. Denn, wenn auch dieſes Zuſammenſchlafen dem Geſunden an ſeinem Wohlbefinden nicht nachtheilig iſt, ſo iſt es doch dem Kranken, dadurch, daß er in der ihn umgebenden Atmoſphäre weniger Sauerſtoffgas findet, und alſo ſchon verdorbene Luft athmen muß, nicht vortheilhaft, weil, wie bekannt friſche, ungebrauchte Luft einen ſehr großen und wichtigen Einfluß auf die Gutartigkeit und ſchnellere, gründliche Heilung hat. Denn man kann aus jedem einfachen Fieber ein Faulfieber machen, wenn man nur dafür ſorgt, daß die Luft entweder durch vieles Athmen oder durch viele beiſammenliegende Kranke recht verdorben wird. Hieraus ſieht man, wie wichtig die reine Luft bei Krankheiten iſt. Daß aber auch hier Ausnahmen gelten und Vorſichtsregeln zu beobachten ſind, die der Arzt genauer beſtimmen muß, verſteht ſich wohl ohne meine Erinnerung.

2) Zuſammenſchlafen mehrerer Perſonen in Einem Bette. Hierbei muß man wieder Rückſicht auf das Alter nehmen, und unterſcheiden ob die Zuſammenſchlafenden Kinder oder Erwachſene ſind. Kinder kann man allenfalls bis in ihr viertes oder fünftes Jahr zuſammenſchlafen laſſen. Ich ſage aber wohlbedächtig, allenfalls; denn es iſt immer beſſer, daß man, wo es immer nur möglich iſt, jedem Kinde ein beſonderes Bett anweiſet, aus folgenden Urſachen: Kinder ſchlafen insgeſammt mehr oder weniger unruhig, theils wegen der Würmer, theils wegen anderer Krankheitsſtoffe. Liegen nun zwei oder drei zuſammen,

Digitized by Google

und es iſt auch nur Eins unruhig, ſo wird dieſes Eine ſeinen übrigen Schlafgeſellen die Bettdecke entziehen, oder wegtreten, und ſie alſo der Verkältung ausſetzen. Schlafen dergleichen Kinder nun unter warmen Federbetten, ſo iſt Diarrhöe ihr beſtändiges Loos.

Sind Kinder etwas älter, ſo iſt es unumgänglich nöthig, ſie gar nicht zuſammenſchlafen zu laſſen, ſondern jedes beſonders zu legen. Der Grund dieſer meiner Behauptung iſt die, in unſern Zeiten ſo überhandnehmende, Onanie. Dieſer vorzubeugen, das heißt Kinder, die noch nicht damit bekannt ſind, für der Anſteckung von dieſer Seuche zu bewahren, iſt das Alleinſchlafen das beſte Mittel. Denn wenn mehrere Kinder aus verſchiedenen Familien zuſammenſchlafen, wie dieß bei manchen Schulinſtituten der Fall iſt, und wenn beſonders ſolche darunter ſind, die unter keiner ſtrengen Aufſicht ſtanden, ſo iſt dieſes Laſter, welches die Menſchheit ſchon in ihrem Werden zernichtet, faſt unvermeidlich. Kommt nun noch dazu, daß die Kinder, Abends eher zu Bette geſchickt werden, bevor ſich Neigung zum Schlafe einſtellt, oder ſind ſie durch keine körperliche Beſchäftigung ermüdet, oder haben ſie erſt kurz vor Schlafengehen und vielleicht gar viel gegeſſen, iſt ihr Bett ein wärmendes Federbett, läßt man ſie ferner, ſobald man bemerkt, daß ſie erwachen, nicht gleich aufſtehen, ſondern gönnt ihnen noch einige Zeit das Faullenzen in dem warmen Federneſte, wie iſt es da möglich, daß ein noch ſchwaches Kind der Verführung zu dieſem Laſter, beſonders, wenn noch Anleitung dazu kommt, widerſtehen könne? Und leider war das Zuſammenſchlafen ſehr oft die Ver-

anlaſſung zu dieſem Laſter. Beiſpiele davon kann man bei Salzman *) und Tiſſot **) leſen.

Das Zuſammenſchlafen erwachſener Perſonen iſt ebenfalls zweideutig. Erwachſene Perſonen ſind viel mehrern Krankheiten unterworfen, von denen das kindliche Alter nichts weiß, oder die ſich doch ſeltener bei ihnen finden. Durch dieſes Zuſammenſchlafen nun kann man unverſchuldeter Weiſe in Krankheiten verfallen, ſelbſt ſeine Geſundheit und Leben verliehren; und welchem Menſchen ſind wohl dieſe beiden Gaben der Gottheit nicht ſchätzbar? Wer ſucht nicht dieſe Güter, ſelbſt wenn alles Glück des Lebens entweicht, noch aus dieſem Schiffbruche zu retten? Und gewiß wurde, nur zu oft, manche abſcheuliche Krankheit einem andern, ganz geſunden Menſchen blos durch ſeinen Schlafgeſellſchafter mitgetheilt. Es iſt daher ein Hauptſatz, den jeder, welchem ſeine Geſundheit lieb iſt, genau beobachten muß, bei Niemanden zu ſchlafen, und überhaupt alle nähere Berührung mit Menſchen zu vermeiden, die man nicht auch von Seiten ihres geſunden phyſiſchen Wohlſtandes genau kennt. Denn betrachtet man nur oberflächlich das Heer von Krankheiten, welche den geſunden menſchlichen Körper, obwohl nicht immer, anſtecken, das heißt, vergiften können, ſo muß wohl jeder verlegen werden, wenn ihm beſonders in Gaſthöfen auf Reiſen ein Schlafgeſellſchafter ange-

*) In dem oben angeführten Buche.

**) Von der Onanie, aus dem franzöſiſchen überſetzt. Eiſenach 1776. 8.

tragen wird. Ich will nur einige Krankheiten anführen, welche, bei übrigens anſcheinender Geſundheit des Körpers mancher mit ſich herumtragen, und durch Zuſammenſchlafen mit einem Geſunden, dieſen damit vergiften kann. Dahin gehören: Scorbut, Krebs, Kopfgrind, Lungenſucht, Gicht, fieberhaftes Frieſel, Krätze, veneriſche Krankheiten und andere mehr. Zwar ſind dieſe genannten Krankheiten keineswegs immer und unbedingt anſteckend, aber ſie können es werden, wenn ſie einen ziemlich hohen Grad von Bösartigkeit erreichen. Der andern anſteckenden Krankheiten, als Faulfieber, Blattern und anderer, will ich gar nicht erwähnen, weil ein ſehr hoher Grad von Selbſtverläugnung und Ekelloſigkeit dazu gehören möchte, bei Perſonen, die an ſolchen Krankheiten leiden, zu ſchlafen.

Ehe ich dieſe Betrachtung ſchließe, muß ich noch folgende Frage beantworten: Soll man Kinder bei ſich ſchlafen laſſen? Iſt das unſerer Geſundheit nützlich oder ſchädlich? Schädlich kann dieſes Zuſammenſchlafen werden, wenn die oben angegebenen Nachtheile, nemlich ein enges, niedriges Schlafzimmer, ohne Fenſter und ohne gehörigen Luftzug, eintreten; ferner, wenn die Kinder unruhig ſind, und man ſich dadurch Verkältungen ausſetzt. Findet ſich aber alles dieſes nicht, ſo ſcheint, beſonders bei bejahrten, und durch das Alter entkräfteten Perſonen, der, in jugendlicher Geſellſchaft genoſſene Schlaf, viel zur Erhaltung und Verlängerung des Lebens beizutragen. Auf dieſe Idee gründete ſich in den frühern Zeiten die Gerocomik, oder die Gewohnheit, einen alten, abgelebten Körper durch die nahe Atmoſphäre friſcher, aufblühen=

der Jugend zu verjüngen, und zu erhalten. Hufeland führt in ſeinem, ſchon oft genannten Werke, *) wo er dieſer lebensverlängernden Methode erwähnt, einige Beiſpiele an, welche den Werth derſelben für alte Perſonen allerdings zu beweiſen ſcheinen. — Ob dieſe Schlafgeſellſchaft aber mit keinen Nachtheilen für den jüngern Körper verbunden iſt, und ob dieſem nicht etwa dadurch mehr entzogen wird, als er zu erſetzen im Stande iſt, oder ob blos die dem jugendlichen Körper entbehrlichen und überflüßigen Stoffe auf abgelebte Körper eine ſolche Wunderkraft zu äußern im Stande ſind, will ich hier unentſchieden laſſen, weil es der Ort dazu nicht iſt. Doch ſollte ich wenigſtens glauben, daß es nicht ſo ganz ohne Nachtheil ſeyn könnte, weil die Atmoſphäre um alte Leute eben nicht endicmetriſch die beſte iſt. Nur muß man bei genauerer Berichtignng dieſer Zweifel, den Punkt nicht auſſer Augen laſſen, ob der alte Körper, welcher durch das Zuſammenſchlafen mit einem jungendlichen verjüngt werden ſoll, übrigens geſund und frei von anſteckenden Krankheiten iſt oder nicht, und ob er blos an Entkräftung des Alters leidet. Alles dieſes aber will ich dem Forſcherblicke tiefſehender Aerzte überlaſſen.

V. Das Schlafen im Nachtkleide.

Gewöhnlich glaubt man ſich, beſonders im Winter, eine rechte Güte zu thun, wenn man auſſer dem warmen Federbette, noch irgend ein

*) Kunſt das menſchliche Leben zu verlängern 1r Th. S. 7.

Nachtkleid anbehält. Dieſe Gewohnheit iſt aber eine der ſchädlichſten und lebensnachtheiligſten. Denn es wird hierdurch in Verbindung mit den warmen Federbetten nicht allein die Lebensconſumtion im Schlafe, ſtatt retardirt zu werden, beſchleunigt, ſondern der Körper bleibt auch in einem beſtändigen Dunſtbade. Die Haut wird dadurch immer mehr geſchwächt und es häufen ſich wäßrige Feuchtigkeiten unter ihr an, wodurch die Aufgedunſenheit, Geſchwulſt, beſonders der Füße und andere Uebel entſtehen, wie man dieß, um nur ein Beiſpiel anzuführen, bei Frauenzimmern ſehen kann, welche ſich gewöhnt haben, die Strümpfe im Bette anzubehalten. Man wird auch ferner leicht Erkältungen ausgeſetzt. Am ſchädlichſten iſt es, wenn die Kleidungsſtücke, die man im Bette anbehält, vor dem Einſchlafen nicht gelüftet werden. Wenn dieſes nicht geſchieht, ſo kann leicht der im Schlafe ohnehin trägere Umlauf des Blutes und der übrigen Säfte des Körpers, gänzlich gehindert werden, woraus nachher nicht allein Stockungen und Verſtopfungen, ſondern ſogar Abſterbungen und Brand entſtehen. Am beſten iſt es daher in weiter keinem Nachtkleide, als in einem Hemde ſich zu Bette zu begeben, weil dieſes den Körper weder zu ſehr erwärmt, noch an irgend einem Orte preßt. Hält man dieſes aber, beſonders im Winter, und bei Kindern für zu leicht, ſo kann man ihnen über daſſelbe noch die in Fauſt's Geſundheitscatechismus empfohlene und vorn neben dem Titelblatte abgebildete Kinderkleidung ziehen. Nur gewöhne man die Kinder nicht von Jugend auf etwa aus übertriebener Furcht vor dem Erfrieren, und aus Zärtlichkeit zu einer warmen Nacht-

kleidung. Sie vereinigt in ſich, alle die nachtheiligen Wirkungen, die oben bei den Federbetten angegeben wurden; und wird eine dergleichen Kleidung etwa noch gar bei den Federbetten gebraucht, ſo wird auch der hieraus erwachſende Schaden doppelt gefährlich werden.

Am ſchädlichſten unter den Nachtkleidern iſt eine warme Bedeckung des Kopfs. Sie kann beſonders bei denen, welche vollblütig ſind, oder welche eine Anlage zum Schlagfluß haben, bei niedriger oder horizontaler Lage des Kopfs oft die nächſte Urſache des Todes werden. Denn, weil durch eine warme Kopfbedeckung das Blut immer mehr nach dem Kopfe gezogen wird, wohin im Schlafe ohnedieß mehr Blutanhäufung iſt, ſo ſieht man leicht ein, warum ich ſie durchaus nicht billigen kann, ſondern verwerfen muß, weil ſie nemlich ſehr leicht Schlagfluß erregen kann. Die Beiſpiele, daß Menſchen, die Abends geſund und wohl zu Bette gingen, und am Morgen todt gefunden wurden, ſind eben ſo ſelten nicht, und wenn man genauer nachforſcht, ſo wird man gewöhnlich die Vereinigung dieſer angegebenen Umſtände finden. Ich kann Jeden, dem es etwa noch an Ueberzeugung davon fehlen ſollte, heiligſt verſichern, daß man gewiß nicht, ſelbſt nicht einmal in der ſtrengſten Kälte den Kopf erfrieren wird, wenn man ohne Nachtmütze oder irgend eine dergleichen Bedeckung ſchläft. Ich kann mich ſelbſt zum Beiſpiele anführen; nie habe ich, ſelbſt nicht in meiner frühen Jugend eine Kopfbedeckung während des Schlafs geduldet, und habe auch in den bisherigen kalten Wintern nichts zur Erwärmung meines Kopfes gethan, ungeachtet ich in einem

Zimmer ſchlief, deſſen Fenſter den ganzen Tag offen waren, und deſſen Temperatur mit der äuſſern Luft immer gleich groß war. Und dennoch kann ich betheuern, daß ich troz des hohen Grades von Kälte nicht allein den Kopf nicht erfroren habe, ſondern mich im Gegentheil immer wohler befand, als andere, die aus Furcht vor dem Erfrieren, den Kopf ſorgfältig verbanden und einhüllten. — Doch laſſe ſich dadurch Niemand verleiten, plötzlich von ſeiner Gewohnheit der Kopfbedeckung abzugehen, ſondern entwöhne ſich nur nach und nach von dieſer ſchlimmen lebensnachtheiligen Kleidung.

Zum Schluſſe will ich noch

VI. Einige allgemeine Regeln zur Erlangung und Beförderung eines ruhigen und erholenden Schlafes

angeben.

Sie fließen zum Theil ſchon aus dem Vorhergeſagten, und können alſo gleichſam unter die obigen Punkte geordnet werden; zum Theil aber laſſen ſie ſich unter keine der vorhergehenden Abtheilungen bringen. Ich will ſie alſo ganz unabhängig von dem Vorhergeſagten angeben, und da, wo es nöthig iſt, etwas erläutern.

1) Um gut und ruhig zu ſchlafen, muß durchaus der ganze Körper geſund ſeyn. — Dieſes iſt unerläßliche Bedingung; ſo lange noch Krankheitsreize im Körper ſind, ſo lange kann nie ein gehörig ruhiger und erquickender Schlaf er-

folgen. Schaft man aber dieſe weg, ſo wird ſich auch der Schlaf einſtellen, und ſeine wohlthätigen Wirkungen auf den Körper äuſſern.

2) Man beſchäftige, wie auch ſchon oben erinnert wurde, die Seele einige Stunden lang vor Schlafengehen mit keinem ernſten Gedanken, oder mit ſcharfem Nachdenken über wiſſenſchaftliche Gegenſtände. — Der Schlaf, der auf eine ſolche Anſtrengung des Geiſtes folgt, iſt niemals ruhig und ſanft, und bringt alſo die Wirkungen nicht hervor, die er hervorbringen ſollte, weil die Seele ihre Betrachtungen, wiewohl verwirrt und dunkel, fortſetzt, ohne daß man ſie aufzuhalten im Stande iſt. Und nun laſſen uns dergleichen Beſchäftignngen nicht einſchlafen, oder wenn man ja einſchläft, ſo iſt es ein leiſer Schlaf den man mehr ein modificirtes Wachen nennen könnte, und der durch den geringſten äuſſern Reiz gänzlich verſcheucht werden kann. Die Beſchäftigungen und Betrachtungen der Seele ermüden uns, ohne Nutzen zu ſchaffen, und wir ſtehen ermatteter vom Lager auf, als wir uns niederlegten.

3) Man entferne vor dem Schlafengehen alle Leidenſchaften, ſowohl angenehme, als unangenehme, wie etwa traurige Gedanken, Sorgen und Bekümmerniſſe. Sehr ſchön ſagt daher Hufeland: *)

---

*) Am angef. Orte 2r Th. S. 142.

„Alle Sorgen und Tageslaſten müſſen mit „den Kleidern abgelegt werden,' keine darf mit zu Bette gehen." Man fülle alſo die zwiſchen dem Abendeſſen und dem Schlafengehen noch übrige Zeit mit unterhaltenden, angenehmen Gegenſtänden aus. Wird hierdurch auch wohl gar, beſonders wenn es komiſche Unterhaltung iſt, Lachen erregt, oder ſpricht man dabei laut, ſo erreicht man auf doppelte Art die Abſicht, nämlich einen ruhigen Schlaf. Denn dadurch, daß die Gegenſtände der Unterhaltung keine ernſthaften, tiefes Nachdenken und Anſtrengung der Seele erfordernden ſind, folglich beim Schlafengehen die Seele die Ideen nicht abzubrechen braucht, verhindert man auch die unvollkommnen Fortſetzungen dieſer Ideen, die Träume. Eine entferntere Wirkung dieſer komiſchen Unterhaltung iſt, wenn Lachen oder lautes Sprechen damit verbunden ſind, beſſere Beförderung der Verdauung, welche nun auch einen ruhigen Schlaf mit ſich führt. Es iſt aber auch nicht einmal nöthig, daß bei dergleichen Unterhaltungen Lachen oder lautes Sprechen entſteht; blos Heiterkeit des Gemüths, Selbſtzufriedenheit und Seelenruhe, oder völlige Entfernung aller heftigen Affecten werden ebenfalls die Verdauung hinreichend zu befördern im Stande ſeyn, ſo wie man im Gegentheil bemerkt hat, daß nichts die Verdauungskräfte, folglich auch den ruhigen Schlaf mehr zu ſchwächen und zu hindern im Stande iſt, als niederdrückende und Gemüthsſchwächende Leiden-

ſchaften, Kummer, Angſt und dergleichen. — Weislich befolgte daher der gröſste Theil der alten Griechen und Römer jene, in der Natur ſelbſt liegende, diätetiſche Regel, den Tag zum Studiren und den Abend zur Freude und zum Vergnügen, oder wenn auch dieſes nicht war, wenigſtens nicht zu ernſten Beſchäftigungen zu benutzen.

4) Um gut zu ſchlafen, muß man eine leichte oder gar keine Abendmahlzeit zu ſich nehmen. Dieſes trägt außerordentlich viel zu einem ruhigen Schlafe bei und iſt, ſo zu ſagen, das Hauptmittel zur Erlangung eines ruhigen Schlafs und eines frohen, mit dem Gefühl der Erquickung begleiteten Erwachens. Denn, überladet man den Magen vor Schlafengehen mit vielen oder mit ſchwerverdaulichen Speiſen, ſo entſteht nicht blos unruhiger Schlaf, ſondern auch Zähneknirſchen und andere unangenehme Folgen. Auch wird, wie ich oben erinnerte, durch den Schlaf die Verdauung, wo nicht geſtört doch wenigſtens unterbrochen. Beſonders iſt ſehr ſchädlich, zur Abendmahlzeit Fleiſch, beſonders gebratenes, hartgeſottene oder in Butter geröſtete Eier, blähende Sachen oder ſtark gewürzte Speiſen und hitzige Getränke auch wohl, jedoch mit Ausnahme, Kartoffeln zu genießen. Will man ja Fleiſchſpeiſen des Abends genießen, ſo iſt dieſes am beſten, wenn es kalt und in geringer Quantität geſchieht. Freilich wäre es noch beſſer, Abends ohne gegeſſen zu haben, des Schlafs zu ge-

nießen. Wenn man dieſes aber nicht über ſich vermögen kann, ſo wird es zur Erhaltung eines ruhigen und erholenden Schlafs ſehr dienlich ſeyn, die Abendmahlzeit blos aus wenigen kalten Speiſen, oder noch beſſer blos aus gutem, nicht zu ſchwarzen, aber doch kräftigem Brode und friſchem oder getrocknetem Obſte beſtehen zu laſſen. Im Winter werden, nach Hufelands Rathe und meiner eigenen Erfahrung, Aepfel, ſowohl friſch als getrocknet, das beſte Mittel zur Erreichung eines beſonders leichten und ruhigen Schlafs ſeyn. Dieſe Art von Mahlzeit hat noch den beſondern Vortheil, daß ſie, wie die ebenfalls vegetabiliſche Säure der Tamarinden, bei ſitzender Beſchäftigung und der damit verbuudenen öftern Verſtopfung des Stuls, weichen Leib erregt. Am leichteſten äußert ſich dieſe Wirkung bei den getrockneten und wieder aufgekochten Pflaumen. — Jungen, und beſonders vollblütigen Perſonen iſt dieſe vegetabiliſche Abendkoſt beſonders zu empfehlen, weil ſie die Wallung des Blutes verhindert und durch ihre Kühlung mehr Gleichförmigkeit in der Circulation hervorbringt. Perſonen, die viel Anlage zum Schlagfluß haben, müſſen ſich beſonders vor ſtarken Abendmahlzeiten und vielem Trinken, auch vor baldigem Schlafengehen nach der Mahlzeit hüten, weil dieſes ihnen leicht den Tod verurſachen könnte.

5) Auch befördert man einen ruhigen Schlaf dadurch, daß man kurz vor Schla-

ſengehen ein Glas kaltes Waſſer worein man einen oder etliche Theelöffel voll Weinſteinrahm (Cremor Tartari) rühren kann, oder auch ein Glas Limonade trinkt. Auch hiedurch wird die beabſichtigte Beruhigung und mehrere Gleichförmigkeit des Blutumlaufs ſehr zweckmäßig erreicht.

6) Perſonen, welche nicht ſtark an Tobak gewöhnt ſind, und welche beſonders ein ſitzendes Leben führen, können ſich durch eine Pfeife deſſelben, die ſie vor dem Schlafengehen rauchen, ebenfalls einen ruhigen Schlaf verſchaffen. Sie bewirken hierdurch auch zugleich eine Nebenabſicht nemlich die Eröffnung des Leibes.

7) Gehöriges Verhältniß der körperlichen Arbeit und der daraus erfolgenden Ermüdug, zur geiſtigen Thätigkeit, iſt Beförderungsmittel eines guten geſunden und ruhigen Schlafs. Iſt dieſes Verhältniß in ſeiner gehörigen Ordnung, ſo wird die unmittelbare Folge deſſelben, geſunder, ruhiger Schlaf, unſtreitig eins der beſten Geſchenke gütigen Natur, nicht außen bleiben. Zwar kann auch ein ruhiger und erquickender Schlaf bei körperlicher Ermüdung ohne geiſtige Anſtrengung vorhanden ſeyn, aber nicht ſo umgekehrt, beſonders wenn der Geiſt noch ſpät in die Nacht oder kurz vor dem Schlafengehen angeſtrengt wurde. Denn es iſt, wie ich ſchon oben ſagte, nicht genug

daß der körperliche Menſch ſchläft, auch der geiſtige muß ſchlafen, wenn die wahre Abſicht des Schafs, Verzögerung der Lebensaufreibnng und Sammlung der zu einem neuen Leben nöthigen Kräfte erreicht werden ſoll.

8) Gänzliche Ruhe der uns umgebenden Natur, der, wenn dieſes nicht ſeyn könnte, wenigſtens Einförmigkeit des Lautes und Geräuſches, iſt Beförderungsmittel des baldigen Einſchlafens und eines ruhigen Schlafs. Aus dieſer Urſache iſt das Rauſchen und Plätſchern des Waſſers bei Waſſerfällen ſo einladend zum Schlafe, und daher ſchläft man ſo leicht und ſo ſanft dabei ein. So kann ſelbſt das Klappern einer Mühle in einiger Entfernung, wegen Einförmigkeit des Tons, einſchläfernd werden. Auch gehört hieher eine ſanfte, aus der Entfernung her tönnende Muſik, beſonders von oft wiederkehrender Einförmigkeit des Tons. Ueberhaupt iſt jede auhaltende Einförmigkeit, bei der unſer Geiſt nichts oder doch nicht viel zu denken hat, einſchläfernd. Daher kann ſelbſt das einförmige Wegblaſen des Tobakrauches ein Mittel zur Beförderung des Schlafes werden, und oft ſahe ich bei freundſchaftlichen Beſuchen, die nicht durch abwechſelnde Unterhaltung geſtört wurden, manchen während des Genuſſes ſeiner Pfeiffe einſchlafen. Doch kommt hierbei noch die betäubende Eigenſchaft des Tobaks in Anſchlag. — Auch gründet ſich auf dieſe wenige Abwechſelung und hierdurch entſtandene weni-

Digitized by Google

ge Beſchäftigung unſers Geiſtes das Einſchlafen beim Leſen langweiliger Bücher.

9) Ferner gehört zu den Beförderungsmitteln des baldigen und ruhigen Einſchlafens Dunkelheit. Alsdann wirkt kein Lichtreiz auf unſer, ſelbſt im Schlafe noch empfindliches, Auge und ſtört unſere Ruhe. Daher iſt es wirklich widerſinnig, wenn wir auch auf die andern Nachtheile, die hieraus entſtehen, keine Rückſicht nehmen wollen, Nachtlichter zu brennen. Sie hindern, beſonders wenn man ihren Schein durch keinen Schirm von dem Bette ableitet, das Einſchlafen außerordentlich.

10) Um nun auch das plötzliche Erwachen, welches gleichſam convulſiviſch geſchieht, und bei ſchon nervenſchwachen Perſonen nicht ſelten einen vorübergehenden Wahnſinn und andere heftige Zufälle erregte, und die, durch das Hereintretten fremder Perſonen ins Schlafzimmer, entſtandene Erſchreckung zu verhüten, brauche man die Vorſicht, in verſchloſſenem Zimmer zu ſchlafen, damit man des Schreckens überhoben ſeyn möge.

11) Man beobachte die Vorſicht, keine Thiere von welcher Art ſie auch ſeyn mögen, bei ſich und am allerwenigſten bei Kindern ſchlazu laſſen. Es iſt nicht etwa blos deswegen ſchädlich, weil Ein Geſchöpf mehr von dem Sauerſtoffgaſe der Schlafzimmerathmosphäre zehrt, ſondern auch beſonders für Kinder

Digitized by Google

nachtheilig, weil nach Salzmanns Verſicherung wirklich oft das Lecken der Hunde welche die Kinder mit ſich zu Bette nahmen, Anlaß und Verführung zur Onanie gab.

Ich ſchließe mit der Verſicherung, daß die Befolgung aller dieſer hier und in dem Vorhergehenden gegebenen Regeln gewiß die verſprochenen Wirkungen hervorbriugen wird.

Digitized by Google

Innhalt

Einleitung. Seite 5.
Schlaf im allgemeinen. — Pflanzenſchlaf.

Erſter Abſchnitt.

I. Vom Schlafe. S. 15.
1) Natürlicher Schlaf. — Urſachen. Wirkungen. — Gähnen.
a) Zeit des Schlafs. — Beſtimmung der Zeit des Schlafengehens. — Mittagsſchlaf.
b) Maas des Schlafs. — Vorſchlag zum baldigen Einſchlafen.
2) Unnatürlicher, Schlaf. Schlafſucht. Scheintod.
a) Erkünſtelter Schlaf. — Wirkungen.
b) Schlafſucht. — Urſachen. — Wirkungen.
c) Scheintod, Aſphyxie. — Urſachen.
II. Schlafloſigkeit. S. 41. — unwillkührliche — willkührliche — Folgen derſelben. — Lucubrationen, oder Arbeiten bei Nacht und ihre Schädlichkeit. — Schlummer. — Träume. — Urſachen derſelben. — Sprechen im Schlafe. — Nachtwandler.

Zweiter Abſchnitt.

I. Vom Schlafzimmer. S. 52.
1) Ort und Eigenſchaften deſſelben. — Alkofen.
2) Luft deſſelben. — Sauerſtoffgas. — Stickſtoffgas. — Erfoderniſſe einer guten Schlafzimmerluft. — Nachtlichter. — Kohlenbecken. — Blumen und

Digitized by Google

Baumzweige im Schlafzimmer. — Staub. — Nähe von Orten, welche ſchädliche Dünſte aushauchen.

3) Temperatur des Schlafzimmers. — Wärmflaſchen.

II. Schlafſtelle. S. 73. — Schädlichkeit der Federbetten. — Subſtitute derſelben. — Windbetten. — Pferdehaarmatratzen. — Baumwollenmatratzen. — Friesmatratzen. — Moosmatratzen. — Spreubetten. — Häckerlingsmatratzen. — Schlaflager der Kinder.

1) Stellung des Bettes.

2) Reinlichkeit deſſelben. — Wechſel der Betten. — Reinigkeit von Krankheitsſtoffen. — Reinigkeit von Ungeziefer. — Regeln zur Erhaltung der Reinlichkeit eines Bettes.

3) Einige andere Schlafplätze. — Schlafen auf der Streu. — Erfoderniſſe einer guten Streu. — Schlafen auf Heu oder Heuboden. — Schlafen auf Raſen — bei Tage — bei Nachte. — Schlafen im Wagen. — Reiſerouleau.

III. Poſitur beim Schlafe. S. 105. — Schlafen im Liegen — zu hohes — zu tiefes Liegen. — Schlafen auf der Seite. — Schlafen im Sitzen. — Schlafen im Stehen.

IV. Zuſammenſchlafen mehrerer Perſonen S. 109. — in Einem Zimmer — mit kranken Perſonen — in Einem Bette. — Zuſammenſchlafen der Kinder mit Kindern. — Zuſammenſchlafen erwachſener Perſonen. — Kinder und erwachſener Perſonen.

V. Schlafen im Nachtkleide. S. 115. Kopfbedeckung. — Schädlichkeit derſelben.

VI. Allgemeine Regeln zur Erlangung und Beförderung eines ruhigen und erholenden Schlafes. S. 118.

BSB
MÜNCHEN

Digitized by Google

Digitized by Google

Digitized by Google

/94

H. HEINRICH
Buchbinderr
8303 Rotter
Tel 0871

Digitized by Google